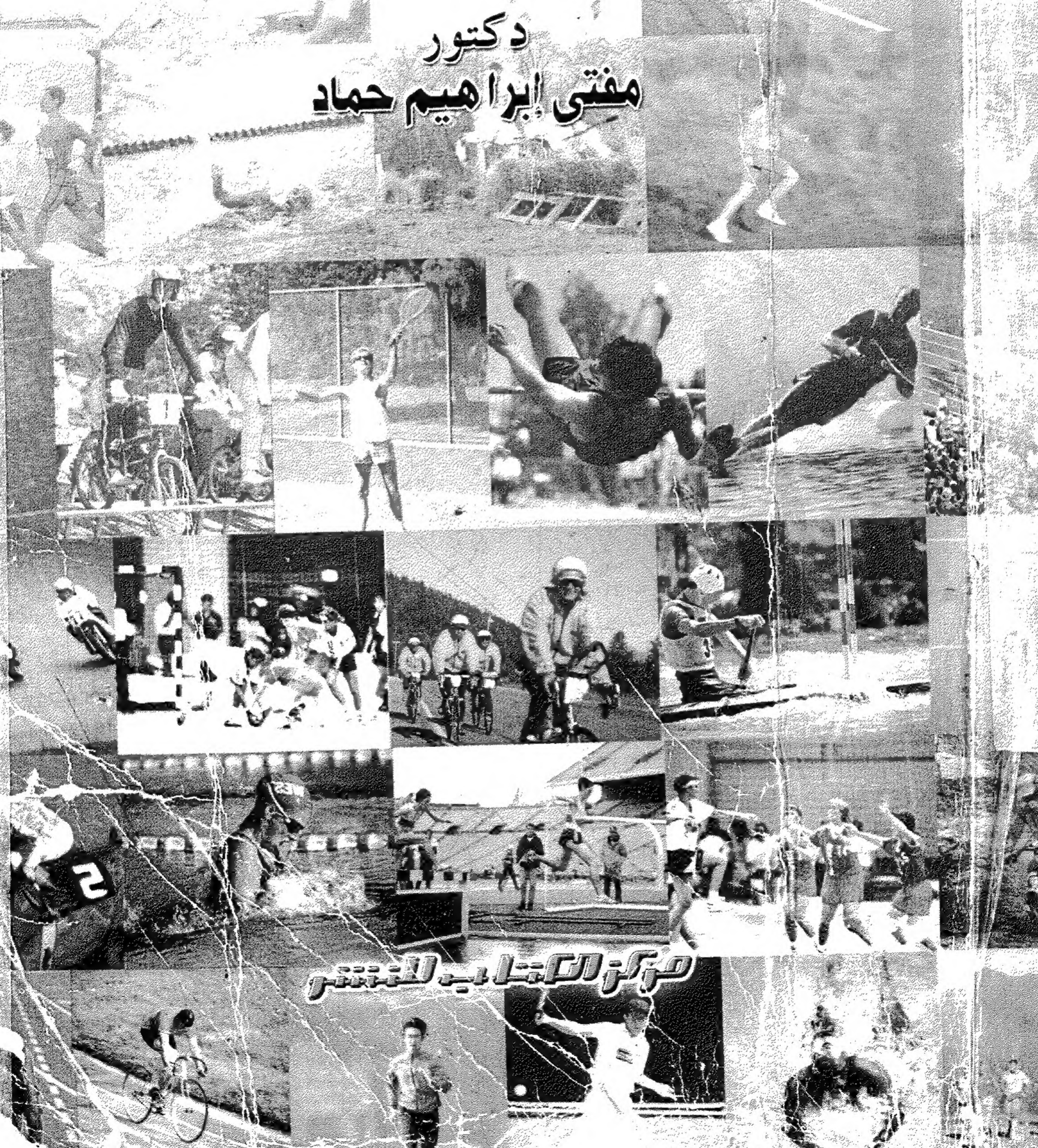




# المهارات الرياضية

أسس التعلم والتدريب والدليل المصور

دكتور  
مفتي إبراهيم حماد

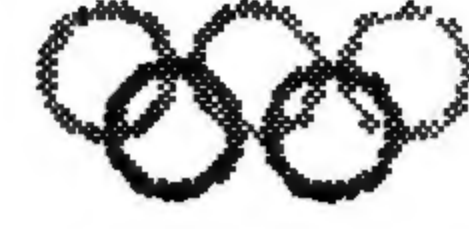


مركز التدريب للنش





معالم رياضية



# المهارات الرياضية

## أسس التعلم والتدريب والدليل المصور

إعداد

أ.د. مفتي إبراهيم حماد

أستاذ التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

حاصل على وسام الجمهورية وعلى جائزة الملك فيصل بن فهد العالمية  
لأفضل بحث في الرياضة والتربية الرياضية (المركز الأول) ٢٠٠١م

الطبعة الأولى

٢٠٠٢م



# مَشْرِوقُ الطَّبِيعِ وَمَشْرِوقَةُ

الطبعة الأولى  
٢٠٠٢ م



مصر الجديدة: ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة

تليفون: ٢٩٠٨٢٠٣ - ٢٩٠٦٢٥٠ - فاكس: ٢٩٠٦٢٥٠

مدينة نصر: ٧١ شارع ابن النفيس - المنطقة السادسة - ت: ٢٧٢٣٣٩٨

<http://www.top25books.net/bookcp.asp>.  
E-mail: [bookcp@menanet.net](mailto:bookcp@menanet.net)

## مقدمة الكتاب

بسم الله .. نقدم كتاب «المهارات الرياضية .. أسس التعلم والتدريب والدليل المصور» وهو ضمن سلسلة معالم رياضية للمؤلف .. ويتناول بالشرح المفصل لمعلومات تدور حول تعلم المهارات الرياضية والتدريب عليها متضمناً مفاهيمها وأسس تقديمها وشرحها من جانب المعلم أو المدرب، والاعتبارات التي يجب مراعاتها خلال تنفيذ النموذج وكذلك الأسس التي يجب مراعاتها عند تقديم التغذية الراجعة .. ولعل من أهم الجوانب التي تعرض لها الكتاب هو دور التخيل العقلي في تحسين أداء المهارة ودور الانتباه كعملية عقلية في إنجازها وأيضاً الدور الذي تلعبه سرعة الاستجابة والذاكرة في إجادتها.

كما حوى الكتاب دليلاً مصوراً للمهارات التي تتضمنها بعض الرياضات الشائعة مما يوفر للمدرب أو المعلم فرصة للإلمام بالنقاط الفنية المطلوبة لإنجازها بالشكل النموذجي.

ندعو الله العلى العظيم أن يجعل فى هذا الكتاب فائدة لكافة العاملين فى مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضى ...

ونسأل الله التوفيق والسداد.

مفتى



## الفهرس

الصفحة	الموضوع
٥	<input type="checkbox"/> الإهداء .....
٧	<input type="checkbox"/> مقدمة الكتاب .....
٩	<input type="checkbox"/> الفهرس .....
١١	<input checked="" type="checkbox"/> الفصل الأول <del>الفهم</del> وتصنيفات المهارة الحركية الرياضية .....
١٩	<input type="checkbox"/> الفصل الثانى : العمليات المرتبطة بتعلم المهارة الرياضية .....
٣٥	<input type="checkbox"/> الفصل الثالث : الاعتبارات الهامة خلال تقديم وشرح المهارة الحركية الرياضية الجديدة .....
٤٩	<input type="checkbox"/> الفصل الرابع : الاعتبارات الهامة خلال أداء نموذج المهارة الحركية الرياضية الجديدة .....
٦٣	<input type="checkbox"/> الفصل الخامس : العوامل المؤثرة فى تطبيق المهارة المعلمة .....
٨٥	<input type="checkbox"/> الفصل السادس : ملاحظة أداء المهارة وتحليلها والتغذية الراجعة .....
١٠٥	<input type="checkbox"/> الفصل السابع : استخدام التدريب العقلى فى تحسين أداء المهارة .....
١١٥	<input checked="" type="checkbox"/> الفصل الثامن : <del>الانتباه</del> والمهارة الحركية الرياضية .....
١٢٩	<input type="checkbox"/> الفصل التاسع : سرعة الاستجابة والمهارة الحركية الرياضية .....
١٤١	<input type="checkbox"/> الفصل العاشر : تطوير أداء المهارات للوصول للآلية .....
١٥١	<input type="checkbox"/> الفصل الحادى عشر : الذاكرة وأداء المهارة الحركية الرياضية .....
١٥٩	<input checked="" type="checkbox"/> الفصل الثانى عشر : <u>الدليل المصور للمهارات</u> .....
١٦١	• الكرة الطائرة .....



الموضوع	الصفحة
● كرة القدم	١٦٦
● كرة السلة	١٧٤
● التنس	١٨٢
● الريشة الطائرة	١٨٩
● ألعاب القوى	١٩٣
● السباحة	٢٠٦
□ المراجع العربية والأجنبية	٢٢٠



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾

[ طه : ١١٤ ]

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ





إهداء

إلى كل من

علمني حرفاً انتفع به

في حياتي العلمية والعملية

لهم مني جميعاً ... والتعبية

مفتي







## الفصل الأول

### مفهوم وتطبيقات المهارة الحركية الرياضية

أولاً : مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

ثانياً : خصائص المهارة الحركية الرياضية

ثالثاً : تصنيف المهارات الحركية الرياضية .





## الفصل الأول

### مفهوم وتطبيقات المهارة الحركية الرياضية

أولاً : مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية :

- مفهوم المهارة :

● لفظ مهارة Skill يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع فى كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة.

● لفظ مهارة يمتد ليشمل كافة مجالات الحياة من أعمال حرفية أو مهنية.

● هناك ثلاثة أنواع من المهارات :

- مهارات معرفية Cognitive Skills ، مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة... إلخ.

- مهارات إدراكية Perceptual Skills ، مثل مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية Motor Skills مثل المهارات الرياضية.

تعريف المهارة الحركية الرياضية :

● تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها «مدى كفاءة الأفراد فى أداء واجب حركى معين».

● تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضاً بأنها «مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركى بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة فى أقل زمن ممكن».

ثانياً : خصائص المهارة الحركية الرياضية :

١ - المهارة تعلم :

● المهارة تتطلب التدريب، وتتحسن بالخبرة.

● التعلم يعرف عادة بأنه «التغيير الدائم فى السلوك والأداء بمرور الوقت» ويجب أن يوضع ذلك فى اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

#### ٢ - المهارة لها نتيجة نهائية :

● نعى بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدى للمهارة قبل الشروع فى تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه «النتائج المحددة سلفاً للأداء».

#### ٣ - المهارة تحقق النتائج بثبات :

● نعى بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا.

#### ٤ - المهارة تؤدى باقتصادية فى الجهد وبفاعلية :

● وهو ما يعنى أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركى خلالها. فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة فى الأداء دون ما تحقيق نجاح فى الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وبفاعلية.

#### ٥ - مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها :

● اللاعبين / اللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة فى مواقف التنافس المختلفة، ويستطيعون اتخاذ قرارات بتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فنى جيد للحركات، ولكن تعنى أيضاً المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية فى التوقيت المناسب.



## ثالثاً: تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

• إن هناك أنواعاً متعددة للمهارات على مدى أنواع الرياضيات المختلفة الكثيرة العدد في المجال الرياضي، وهي بذلك تختلف بعضها عن بعض. ويكون من المهم للمدرسين والمعلمين حتى للأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيفاتها المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

• صنف سنجر ١٩٨٢ Singer المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية:

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة.

• كما صنف ستيلنجز ١٩٨٢ Stallings المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية:

- **مهارات مستمرة** : وهي تلك المهارات التي لا يكون لها بداية ولا نهاية واضحة والتي يمكن أن تستمر طبقاً لرغبة الفرد الرياضي مثل: الجري - الدراجات - التجديف - السباحة.

- **مهارات منفصلة** : وهي تلك المهارات التي يكون لها بداية ونهاية واضحة، مثل: الإرسال في الكرة الطائرة، وألعاب المضرب وضربة الجزاء في كرة القدم.

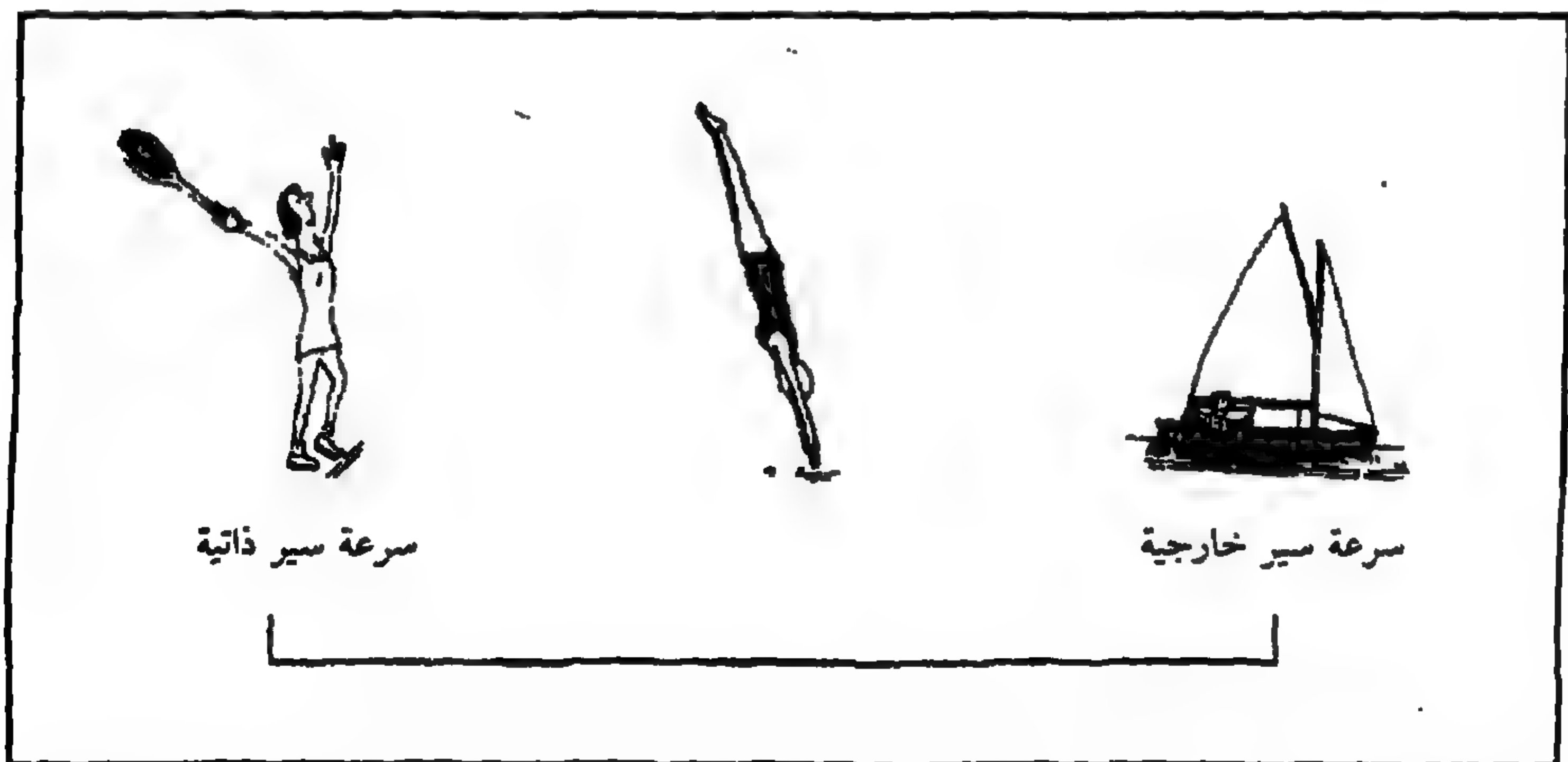
- **مهارات متسلسلة** : وهي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معاً حركة متماسكة؛ مثل: الوثب العالي، أو الوثب الثلاثي.

- **مهارات مفتوحة** : وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس، ومن أمثلتها: مهارات كرة القدم، السلة، الطائرة، اليد، الهوكي، ألعاب المضرب، المنارات.

تصنيف فٲس Fitts<sup>(١)</sup> حيث يصنف المهارة طبقا لأربعة محددات كما يلي:

- حالة اللاعب / اللعبة ثابت والهدف ثابت، مثل : الرماية على هدف ثابت، والرماية بالسهم.
- حالة اللاعب / اللعبة متحرك والهدف ثابت، مثل : التصويبة السلمية فى كرة السلة.
- حالة اللاعب / اللعبة ثابت والهدف متحرك، مثل : التصويب بالطبئجة فى الرماية.
- حالة حركة كل من اللاعب / اللعبة والهدف. مثل : التمرير بين اللاعبين فى الألعاب الجماعية.

تصنيف بوب دافز وآخرون Bob Davis et al ١٩٩٤ وهو تصنيف يعتمد على سرعة سير الأداء، الشكل التالى والتى تتحد فيها سرعة أداء المهارة طبقا لمدى سيطرة اللاعب / اللعبة على توقيت أدائها وهى تقسم كما يلي:



تصنيف المهارات طبقا لسرعة سير الأداء

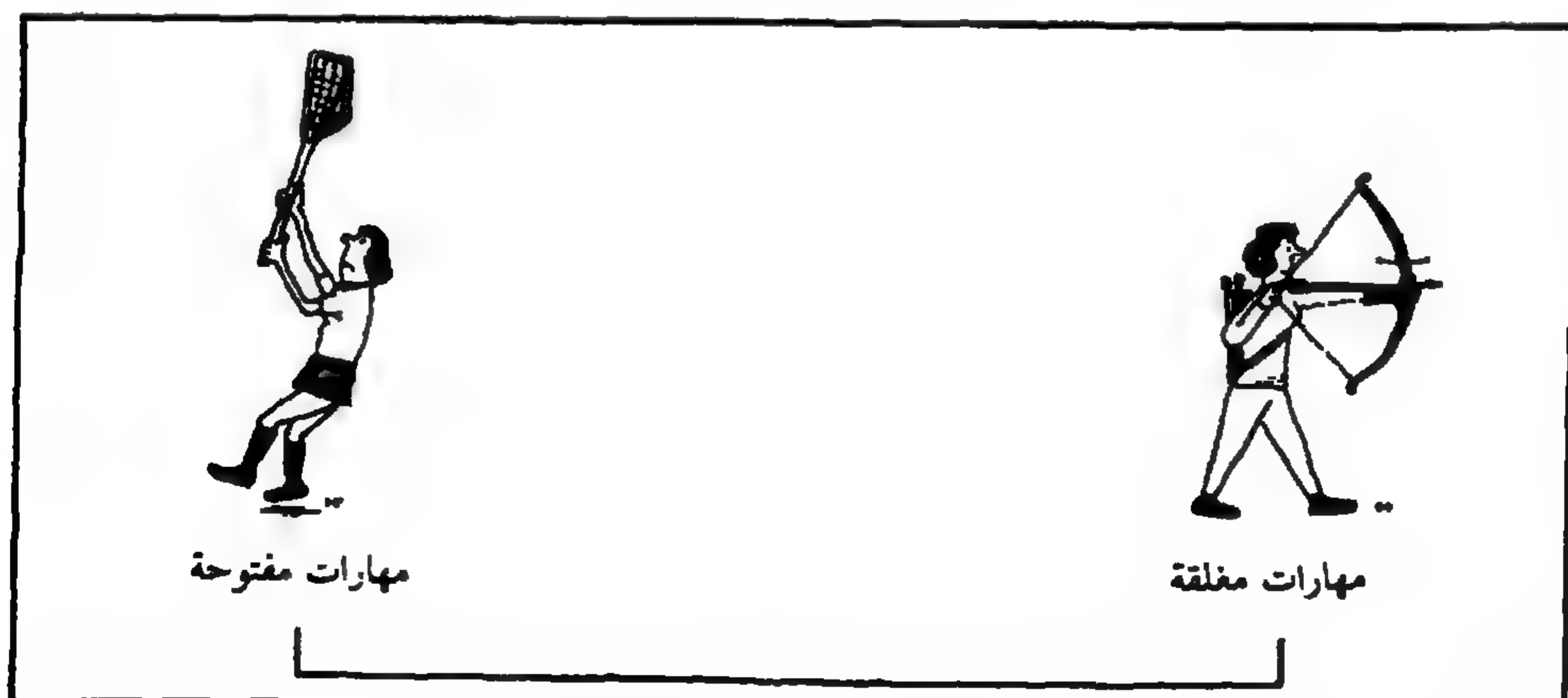


١- **حركات ذات سرعة ذاتية:** والتي يسيطر فيها اللاعب / اللاعب على معدل سرعة أداء الحركة، مثال ذلك توقيت أداء إرسال التنس، أو بعض حركات الجمباز الأرضي للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء إلى حد ما طبقا لما هو مطلوب.

٢- **حركات ذات سرعة ذاتية - خارجية:** وفيها يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية، ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك، كما هو الحال في مهارات الغطس. فلاعب / لاعبة الغطس يقرر متى يبدأ الغطسة، لكن بمجرد أن يترك السلم لا يستطيع التحكم في معدل سرعة الاقتراب من الماء.

٣- **حركات ذات سرعة خارجية:** وفيها يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف البيئية كما هو في سباقات الشراع حيث يتم ضبط الشراع واتجاه الدفة ثم تحدد الرياح سرعة حركة القارب برجاه مراجعة في الصفحة الماضية.

تصنيف بولتون Poulton ١٩٥٧ المعدل بواسطة كتاب Knapp ١٩٧٧، وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة، ويطلق عليه تصنيف الانغلاق - الانفتاح. حيث تقسم المهارات إلى مهارات مغلقة وأخرى مفتوحة. الشكل التالي كما يلي:



تصنيف المهارات مفتوحة - مغلقة

- **المهارات المغلقة:** وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل أي عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس، أو تغيير موقع أداة التنافس، مثل العدو ١٠٠م، الجلة، الغطس، الرمية الحرة في كرة السلة، الرماية بالسهم.

- **المهارات المفتوحة:** وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس، مثل مهارات كرة القدم، السلة، الكرة الطائرة، اليد، الهوكي، ألعاب المضرب، المنارات.



## الفصل الثاني

### العمليات المرتبطة بتعلم المهارة

- أولاً : البرنامج الحركي وتعلم المهارة الحركية الرياضية.
- ثانياً : مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية.
- ثالثاً : مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية.
- ١ - المرحلة العقلية.
- ٢ - المرحلة التطبيقية.
- ٣ - مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة.





## الفصل الثانى

### فهم العمليات المرتبطة بتعلم المهارات الرياضية

#### أولاً: البرنامج الحركى وتعلم المهارة الحركية الرياضية:

• ان عمليات تعلم المهارة تعتبر من العمليات الغير منظورة، أى التى لايمكن رؤيتها، حيث يتغير الأداء كنتيجة للتدريب.

• فإذا ما حاول لاعب / لاعبة تعلم مهارة جديدة - مثل الإرسال من أسفل فى الكرة الطائرة - فإنه قد يؤديها بعد تجربة مرة أو مرتين، بشكلها الأولى ثم بعد ذلك وبالتدريج يتم تحسين أداء هذه المهارة والوصول بأدائها إلى درجة مقبولة.

• فى الحالة السابقة نحن نطلق على ما تم أن اللاعب / اللاعبة قد نجحا فى تعلم المهارة، ولكن كيف أمكن الوصول إلى هذه النتيجة؟ . . اننا لم ولن نستطيع مشاهدة هذه العمليات التى يتم من خلالها التعلم بصورة مباشرة، نظراً لأن هذه العمليات قد تمت فى الجهاز العصبى المركزى لهما.

• وبالرغم من إننا لم نشاهد عمليات التعلم ذاتها، إلا أننا قد شاهدنا الأداء الأسمى للإرسال من أسفل فى الكرة الطائرة، وهو يؤدي بواسطة اللاعب/ اللاعبة كما قد شاهدنا تحسن أداءهما من محاولة إلى أخرى خلال التدريب عليه، ومن خلال ذلك أمكننا استنتاج أن عملية التعلم قد حدثت فعلاً.

• ومن جانب آخر فإننا إذا ما وجدنا أن أداء الإرسال من أسفل لم يتم فيه أى تقدم، فإننا فى هذه الحالة سوف نصل إلى نتيجة مفادها أن عملية التعلم لم تتم فعلاً.

• بالرغم من أن رؤيتنا للأداء يمكن أن نحكم من خلالها على ما إذا كان الأداء قد تم فعلاً أم لا، إلا أن من الأهمية أخذ الحذر ونحن نصدر حكماً

على ذلك، فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون التعلم قد حدث فعلاً لكن قد تكون حالة اللاعب/ اللاعب النفسية لا تمكنه/ تمكنها من الأداء بالشكل الصحيح، أو قد تكون هناك إصابة تحول دون ظهور الأداء المتعلم.

## ثانياً: مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية:

### ١ - وجهات النظر في مراحل تعلم المهارات الرياضية :

• اتفقت كافة المدارس التي بحثت في تعلم المهارات الرياضية على أنها ثلاث مراحل، لكنها اختلفت في مسميات ومضامين هذه المراحل، وظهر نتيجة ذلك رأيان وهما كما يلي:

- الرأي الأول : يرى أن المراحل الثلاث هي كما يلي:

أ - المرحلة العقلية.

ب- المرحلة التطبيقية.

ج- مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة.

- الرأي الثاني : يرى أن المراحل الثلاث هي كما يلي:

أ - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الرياضية.

ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية.

ج- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الرياضية.

• وفي رأي أن هناك اختلاف بين الرأيين، وقد تركّز هذا الخلاف في المرحلة الأولى، ففي الوقت الذي يرى فيه أصحاب الرأي الأول أن المرحلة الأولى هي مرحلة تختص بالعمليات العقلية للاعب/ اللاعب خلال عملية تعلم المهارة، نجد أن الرأي الثاني يؤكد أن المرحلة الأولى تطبيقية لكنها تتضمن العمليات العقلية.



## ثالثاً : مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية :

### ١ - المرحلة العقلية :

● يمكننا أن نطلق على هذه المرحلة أيضاً مسمى مرحلة البرنامج الحركي  
. Motor Programme

● تعتمد هذه المرحلة بشكل رئيسي على تهيئة وتسخير العمليات العقلية للاعب/ اللاعب للخدمة تعلم المهارة المطلوب تعلمها، وذلك يؤكد على دور العقل والجهاز العصبي بشكل عام في تعلم المهارات الرياضية الجديدة.

● كي تتحقق مساهمة العمليات العقلية للاعب/ اللاعب في تعلم المهارة الجديدة فإنه يحتاج ثلاثة أشياء في هذه المرحلة وهي كما يلي :

- التعرف على النماذج الحركية السابق للاعب تعلمها والتي يمكن استخدامها في تعلم المهارة الجديدة.

- تعلم النماذج أو الأشكال الحركية الجديدة المطلوبة لإنجاز أداء المهارة الجديدة.

- تنظيم وتكامل النماذج الحركية التي تم تعلمها سابقاً بالإضافة إلى النماذج الحركية المطلوب تعلمها ووضعهم جميعاً في سياق واحد لخدمة الحركة الجديدة المطلوب تعلمها.

### أ - دور البرنامج الحركي في المرحلة العقلية:

● يتعلم الرياضيون المهارات الحركية من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية تسمى «البرنامج الحركي» إذ أن تلخيص المعلومات والمهارات والحركات، وإقامة قواعد للاسترشاد بها مستقبلاً هي طريقة الإنسان في تعلمه للعديد من الأشياء في الحياة.

● إذن فالبرنامج الحركي هو «المخطط العام للحركة الذي يمكن اللاعب/ اللاعب من أداء حركة صحيحة ، والذي يتركب من مجموعة معقدة متتالية من القواعد المكتوبة بلغة معينة في الجهاز العصبي التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها سوف تسمح بإنتاج الحركة أو المهارة».

● ان مجرد التقديم القصير التعبير للاعب/ اللاعبة حول المهارة المطلوب تعلمها سوف يكون كافياً لإعطائه/ إعطائها إطاراً عقلياً للنموذج الذى سيتقدم له ، وسيتم ذلك من خلال ما يلى :

- جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات .

- إمدادهم ببعض المعلومات حول المهارة المطلوب تعلمها .

- زيادة دافعتهم من خلال توضيح أسباب تعلمها .

● بمجرد أن يتم الانتهاء من تقديم المهارة . فإن اللاعبين / اللاعبات سوف يكونوا على استعداد لتلقى النموذج الحركى ، وتلقى أيضاً الشرح القصير المختصر للمهارة .

● سوف يوضح النموذج الحركى الذى سيقدم للاعبين / اللاعبات كيف يجب أن تؤدى المهارة ، كما سيقوم الشرح بمهمة وصف حركات المهارة ، وسوف يقوم أيضاً الشرح بتوجيه الانتباه وتركيزه على بعض الجوانب الهامة التى يجب مراعاتها فى المهارة ، أو التى يكون من الضرورى التفكير فيها خلال أداء النموذج .

● بمجرد أن تتم عملية تقديم المهارة الجديدة ، والنموذج الحركى لها ، والشرح الجيد فإنه يكون قد تم وضع أساس فهم كيفية أداء المهارة ، وهذا الأساس من الفهم هو الذى سوف يمكن اللاعبين/ اللاعبات من بناء البرنامج الحركى ، أو التصوير العقلى ، والذى سوف يكون له دور أساسى فى السيطرة على أداء المهارة .

● إن البرنامج الحركى يشبه برنامج الكمبيوتر ، وتعلم البرنامج الحركى يشبه تطوير برنامج الكمبيوتر ، وكما يحتاج الكمبيوتر إلى تلقى تعليمات للبرنامج كى يؤدى واجباته ، فإن الجسم أيضاً يحتاج إلى مجموعة من التعليمات لتنفيذ الحركة .

● وللتوضيح أكثر نقول أن نادراً ما نكتب برنامج الكمبيوتر بصورة صحيحة من أول محاولة ، لكننا غالباً ما نستفيد ونتعلم من محاولتنا الخاطئة

الأولى . كما غالبا ما نلجأ إلى التغيير والتحوير إلى أن يسير البرنامج بشكل ناجح، ونفس هذه الإجراءات يتبعها الرياضيون والرياضيات حينما يتعلمون برنامج حركى .

● فبينما يستمع اللاعبون/ اللاعبات إلى تقديم المهارة والشرح من جانب المدرب ويشاهدون النموذج الحركى للمهارة المقدمة، فإن كل فرد منهم يبدأ فى بناء مجموعة من المعلومات والتعليمات، وبعد ذلك سوف يحاول كل منهم أداء المهارة الجديدة كى يروا إذا كان بمقدورهم تنفيذها .

● إذا ما كان أداء اللاعب/ اللاعبه للمهارة جيدا فإن ذلك يعنى أن البرنامج الحركى للمهارة قد أعد جيدا، أما إذا لم يكن هذا البرنامج جيدا فإن كل منهم سوف يراجع كى ينقحه بالاعتماد على ما يلى :

- الخبرات المستمدة من أداء المهارة .

- التغذية الراجعة المستمدة من أداء المهارة .

- التغذية الراجعة التى يمدها المدرب / المدرية . للاعب/ اللاعبه .

● تتميز المحاولة الأولى لأداء المهارة من جانب اللاعب/ اللاعبه بتركيز انتباه شديد جدا تجاه الأداء لدرجة أنه لا يستطيع التفكير فى أى شىء آخر غير المهارة ذاتها .

ب- كيف يمكننا التقليل من زمن تعلم البرنامج الحركى «المرحلة العقلية»؟؟:

● يختلف الزمن المستغرق فى المرحلة العضلية لتعلم مهارة جديدة طبقا لدرجة تعقيدها، فإذا ما كانت المهارة المعلمة سهلة وغير مركبة، فإن الأمر لا يستغرق أكثر من دقائق لبناء البرنامج الحركى لدى اللاعبين/ اللاعبات ذوى الخبرة، وقد يستغرق الأمر وقتا أطول عند تعلم مهارة جديدة أو معقدة للاعبين/ اللاعبات الصغار .

● بإمكان المدرب/ المدرية العمل على تقليل الزمن الذى يستغرقه زمن بناء البرنامج الحركى فى المرحلة العقلية . . وذلك من خلال لفت نظر وانتباه اللاعب/ اللاعبه إلى النماذج الحركية المشابهة للمهارة الجديدة المعلمة التى سبق تعلمها .



● فإذا ما كانت هناك مهارة مشابهة للمهارة قيد التعليم قد تعلمها اللاعب/ اللاعببة من قبل ففي هذه الحالة يكون البرنامج الحركي موجود فعلا في العقل، ويحتاج فقط إلى بعض التحويلات والتوفيقات حتى يتمشى مع المهارة الجديدة.

● بمجرد لفت نظر اللاعب/ اللاعببة إلى درجة التشابه، فإنه في هذه الحالة سوف يكون في الإمكان استخدام أجزاء من البرنامج الحركي السابق تعلمه في بناء برنامج حركي متكامل للمهارة الجديدة.

ج- متى نعرف أن المرحلة العقلية قد انتهت؟؟

● يمكن للمدرب / المدربة معرفة أن المرحلة العقلية قد انتهت وأنه تم بناء البرنامج الحركي للمهارة عندما يصبح اللاعب/ اللاعببة قادراً على أداء المهارة بشكل مقبول، وبشكل قريب من شكل أدائها.

● بوصول اللاعب/ اللاعببة إلى الشكل المقبول لأداء المهارة فإنه من الطبيعي أن يتم البدء في محاولة تكرارها.

● في هذه المرحلة على المدرب/ المدربة أن لا يندهش من كثرة الأخطاء في المرات الأولى لأداء المهارة، لأن البرنامج الحركي الموجود في ذهن اللاعب/ اللاعببة ما زال في طوره الأولى ولم يتم تطويره بدرجة جيدة بعد، إذ أن هذه المرحلة لا تعد أن تكون المرحلة العقلية، والبعيدة كل البعد عن الشكل النهائي للحركة.

## ٢ - المرحلة التطبيقية :

● ~~نقص~~ ~~المرحلة~~ ~~التطبيقية~~ تلك المرحلة التي يتم فيها مولاة التدريب على أداء المهارة حتى يتحسن أدائها، بعد أن أمكن بناء البرنامج الحركي وتنفيذ المهارة بشكل مقبول.

● المرحلة التطبيقية تستغرق وقتاً أطول من المرحلة العقلية.

● خلال هذه المرحلة تقل الأنشطة العقلية حيث يتم التركيز على تنقيح توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة بدلاً من التركيز على تتابع الحركات.

## أ - عناصر يجب توافرها كي يصبح تطبيق المهارة فعالاً:

● التطبيق سوف يقلل معدل الأخطاء تدريجياً ويعمل على تجنب الأداء خلال هذه المرحلة، وكلها علامات تدل على أن كفاءة أداء المهارة تتحسن بالتدريج.

● ان تطبيق المهارة وحده لن يكون كافياً لاستكمال تعلمها بالشكل الصحيح، لكن كي يتم التطبيق بشكل صحيح وفعال فإن من الأهمية توافر العناصر التالية:

- الدافعية للتعلم.

- اكتشاف مفاتيح الأداء الصحيح للمهارة.

- تلقى تعليمات بالتغذية الراجعة تتضمن ماذا يؤديه اللاعب/ اللاعبه بشكل صحيح، وماذا لا يؤديه بشكل صحيح، وكيف يمكن تصحيح الأخطاء.

- ضرورة تلقى تعزيز بعد من الأداء الصحيح، قد يكون من خلال التغذية الراجعة المقدمة من المدرب/ المدربة، أو الزملاء.

ب- العناصر المؤثرة في اختلاف الزمن الذي تستغرقه المرحلة التطبيقية:

- يختلف الوقت الذي تستغرقه المرحلة التطبيقية طبقاً لما يلي:
- درجة تعقيد المهارة.

- قدرات اللاعب/ اللاعبه.

- كفاءة التعليمات المقدمة للاعب/ اللاعبه.

- يتطلب تطوير مهارة حركية رياضية بسيطة عدة ساعات، بينما قد يتطلب تطوير مهارة معقدة مركبة عدة سنوات.

ج- كيف يحدث تحسن أداء المهارة خلال المرحلة التطبيقية:

- ان الخبرات القليلة التي سوف يمر بها اللاعب/ اللاعبه خلال أدائه للمهارة لن تمكنه بعد من أدائها بشكل متكامل بعد في هذه المرحلة، لذا

فإن استمرار عمليات التغذية الراجعة تعتبر هامة جداً لدعم الأداء في هذه المرحلة.

● من خلال استمرار التطبيق والتدريب على المهارة في هذه المرحلة سوف تتحسن العمليات الإدراكية الخاصة بأداء المهارة.

● إن مرور اللاعب/ اللاعببة بخبرات أداء بعض الأخطاء في بداية هذه المرحلة التطبيقية يعتبر أمراً طبيعياً، لكن على المدرب/ المدربة دوراً هاماً، وهو مطالبتهم بالاجتهاد في التقليل من الأخطاء السابق الوقوع فيها من خلال التغذية الراجعة الناتجة عن الأداء وربطها في الذاكرة بالأحاسيس السابقة الناتجة عنه.

● يعتمد اللاعبون في بداية هذه المرحلة بشكل رئيسي على التغذية الراجعة الصادرة عن المدرب/ المدربة لتحسين كفاءة الأداء وتصحيح النماذج الحركية، وهو الأمر الذي يذكر مراكز الإحساس لديهم بنماذج الأداء الحركي الصحيحة.

● في نهاية هذه المرحلة يتمكن اللاعبون من تنفيذ تصحيح جيد للنماذج الحركية للمهارة دون تغذية راجعة من المدرب/ المدربة.

● في نهاية هذه المرحلة أيضاً يصل اللاعبون إلى المقدرة على تقييم طريقة تصحيح أخطائهم في النماذج الحركية بأنفسهم، وذلك من خلال إجراء مقارنة ذاتية للأحاسيس الناتجة عن الحركة التي تم أداءها حالا بتلك الأحاسيس الموجودة في ذاكرة كل منهم والتي تنم عن الأداء الصحيح لها.

● كلما مر اللاعب/ اللاعببة بخبرات تطبيق وتصحيح وتقدم خلال هذه المرحلة التطبيقية، كلما أحدث ذلك تغييرات إيجابية في أداء المهارة المعلمة.

د - الحصائل التي تؤدي إلى تحسن المهارة خلال المرحلة التطبيقية:

فيما يلي نورد عدداً من الحصائل التي تؤدي في مجموعها إلى تحسن أداء المهارة المعلمة خلال المرحلة التطبيقية.



## • تحسنة البرنامج الحركى :

- فى بداية هذه المرحلة من تعلم مهارة جديدة، يكون البرنامج الحركى غير قادر على تنفيذ أداء المهارة بالشكل الصحيح، نتيجة لذلك يكون اللاعب/ اللاعب غير قادر/ قادرة بشكل كامل على السيطرة على العديد من جوانب الحركة مثل التحكم فى تسلسل الانقباض العضلى وإنتاج القوة اللازمة لأداء المهارة.
- نتيجة لنقص اكتمال السيطرة على الأداء الحركى للمهارة تصبح الحركات غير متوافقة ومتشنجة.
- كى يتم تحسين توافق الحركة والتقليل من تشنجهما، فإنه يكون من الضرورى العمل على تحسين البرنامج الحركى أولاً، ويتم ذلك من خلال تنقيح وإعادة بناء البرنامج الحركى أولاً بأول مع كل محاولة لتصحيح أخطاء الأداء.
- باستمرار اللاعبين/ اللاعبات فى التدريب على أداء المهارة المعلمة، وبدوام تقدمهم خلال هذه المرحلة التطبيقية فإن التعليمات التى يتم توصيلها من خلال أجهزتهم العصبية الناتجة عن الأداء الناجح الصحيح سوف تندمج مع البرنامج الحركى، وتلك الأداءات الخاطئة سوف تستبعد، ويتم إزالتها.
- باقتراب المرحلة التطبيقية من نهايتها يكون اللاعبون/ اللاعبات قد وصلوا إلى تحسين ورفع كفاءة البرنامج الحركى، لأن هذا البرنامج سوف يكون قد تكون أصلاً من التعليمات التى استخدمت فى الأداء المهارى الصحيح.

## • تحسنة دقة أداء المهارة المعلمة :

- بتالى تطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها نجد أن دقة الأداء الحركى تتحسن تدريجياً من خلال تحسن كفاءة العمل العضلى، والتخلص من الانقباضات الزائدة، أو التى تتداخل دون حاجة فى الأداء، فنجد أن

شكل أداء المهارة تحسن ويبدو الفارق واضحاً بين أدائها فى بداية هذه المرحلة وبين نهايتها .

- مظهر آخر من مظاهر تحسن الأداء يظهر فى ارتفاع مستوى العائد من أداء المهارة كمهارات التصويب ، أو التمرير فى الألعاب حيث يسجل كل من التصويب والتمرير درجات أفضل .

- تتسم الأداءات المتتالية بالتشابه والتوافق فى درجة الدقة بمعنى أن تكون درجات دقة الأداء فى المحاولات المتتالية تكون متشابهة تقريباً فى دقتها حيث لا يكون هناك تنافر بين كل أداء والتالى له تقريباً .

### • الاقتصاد فى الطاقة المستهلكة فى أداء المهارة :

- بمؤالة التدريب على المهارة المعلمة فى المرحلة التطبيقية ، وبالأرتفاع التدريجى فى مستوى الأداء ، يتم حذف الحركات الزائدة ، وبالتالى تقل الطاقة المستخدمة فى أداء المهارة المعلمة ، والتى كان يستهلك منها الكثير فى بداية هذه المرحلة .

- الاقتصاد فى الطاقة المستهلكة فى أداء المهارة التى يتم تعليمها سوف يمكن اللاعب/ اللاعبه من توفير طاقة تستخدم فى تكرار المهارة لمرات أكثر ، بالإضافة إلى إنجاز المهارة أسرع ، والاستمرار فى دوامها لزمن أطول .

- مثال لتحسن أداء المهارة خلال المرحلة التطبيقية هو : تحسن كفاءة الأداء فى السباحة ، فالمبتدأ فى السباحة يحتاج فى بداية هذه المرحلة مجهوداً كبيراً لتنفيذ عدد من الضربات حيث يظهر التعب عليه سريعاً . إن ذلك مرجعه إلى مشكلات وضع الجسم فى الماء ، بالإضافة إلى مشكلات ميكانيكية الضربة ، فالمبتدأ يحتاج إلى جهد كبير فى هذه الحالة كى يقطع ٢٥ متر سباحة .

- فى الجزء الأخير من المرحلة التطبيقية سوف نجد نفس السباح وقد زادت مهارته ، حيث يقل عدد الضربات اللازمة لتغطية نفس المسافة إذ تغطى

كل ضربة مسافة أكبر . . وبذا نجد أن السباح قد أصبح يسبح لمسافة أطول ويسرعة أكبر. نفس المثل ينطبق على لاعبي المسافات الطويلة والدراجات.

### ● تحسن القدرة على التوقع:

- باستمرار اكتساب اللاعب/ اللاعبة للخبرات نتيجة للتدريب والممارسة فإننا نجد أن زمن استجابته يقل، وتصبح مقدرة التوقع لديه أفضل.
- سوف يتحسن مستوى استجابة اللاعب/ اللاعبة للمواقف المختلفة لاستخدام المهارة في الأداء الرياضي.
- سوف تتحسن أيضاً كفاءة عمليات التوقع خلال المرحلة التطبيقية بدرجة ملحوظة، فعلى سبيل المثال تتحسن كفاءة توقع مسار الكرة في ألعاب الكرات.

### ● تحسن الثقة بالنفس والتغلب على الخوف من الفشل:

- الخوف يعتبر واحداً من أحد معوقات التي تواجه اللاعبين/ اللاعبات عند تعلم مهارة جديدة، الأمر الذي يتم التغلب عليه خلال المرحلة التطبيقية حيث يصبحوا أكثر ثقة بأنفسهم من خلال تحسن مقدرتهم على أداء المهارة المعلمة.
- يقع على المدربين دور هام لتحسين ثقة اللاعبين / اللاعبات بأنفسهم وذلك بإتاحة الفرصة لهم لتحقيق درجات من النجاح في أداء المهارة المعلمة الأمر الذي يؤدي إلى التغلب على الخوف من الفشل.

### ● رفع كفاءة توقيت الأداء وتحسين السرعة:

- خلال تعلم المهارات من بداية المرحلة التطبيقية التي تتطلب الدقة والسرعة في الأداء مثل الإرسال في التنس، وضربة الجزاء في كرة القدم، والضربة الساحقة في الكرة الطائرة يكون على اللاعب/ اللاعبة المفاضلة بين كل من درجة الدقة والسرعة المطلوب أداء المهارة من خلالهما، ويكون عليه/ عليها تحسين كفاءة توقيت الأداء حتى يكون بالإمكان تحسين السرعة دون التضحية بالدقة.

## • تحسن كفاءة القدرات الحركية المرتبطة بأداء المهارة :

- إن التطبيق والتدريب على المهارة خلال المرحلة التطبيقية يؤدي إلى تغير إيجابي في القدرات الحركية المستخدمة في أداء المهارات المعلمة لدى الرياضيين/ الرياضيات، في الوقت الذي لا تتحسن فيه القدرات الحركية التي ليست لها علاقة بأداء المهارة.

- القدرات الحركية مثل القوة العضلية، والسرعة، والمرونة كلها مظاهر لقدرات اللاعبين/ اللاعبات، وهي هامة للعمل على تحسين كفاءة الأداء في كافة المهارات، فالإرسال في الكرة الطائرة أو التنس على سبيل المثال يتطلب توافق العين واليد، كما يتطلب أيضاً القدرة العضلية، والتوازن، واستمرار التدريب على مهارة الإرسال ينمي ويحسن من كفاءة تلك القدرات.

هـ- نقاط يجب أن يضعها المدرب في اعتباره في المرحلة التطبيقية:

- يجب على المدرب أن يضع في اعتباره النقاط التالية خلال عمله على رفع مستوى أداء المهارة المعلمة في هذه المرحلة، وهذه الاعتبارات هي:
  - الاختبار الجيد للتمرينات التي تحقق تطبيقات المهارات المعلمة.
  - الزمن اللازم لكل تطبيق من تطبيقات المهارات المعلمة.
  - كيفية تطبيقات اللاعبين/ اللاعبات للتمرينات.
  - تناسب مستوى التقدم بالتمرينات مع مستوى اللاعبين/ اللاعبات.
  - تناسب الأداء مع درجة التعب.
  - تناسب الأداء مع مستوى الدافعية.

و- متى نعرف أن المرحلة التطبيقية قد انتهت ؟

- يمكن للمدرب / المدربة معرفة أن المرحلة التطبيقية قد انتهت عندما يؤدي اللاعب/ اللاعبه المهارة بحيث يتوافر فيها عنصرين هامين هما:
  - دقة الأداء الحركي للمهارة.
  - ترابط الأداء الحركي للمهارة.



● وعلى هذا فإن كل من مظهرى عدم دقة أداء المهارة، وعدم ترابطها إنما هما مؤشران على أن المهارة ما زالت فى طور المرحلة التطبيقية.

## ٢ - مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة :

### أ - الدافعية عنصر هام فى مرحلة مستوى الأداء المتقدم:

● مرحلة مستوى الأداء المتقدم هى المرحلة الثالثة من مراحل تعلم المهارات .  
● فى نهاية هذه المرحلة يصل أداء المهارة المعلمة إلى مستوى النموذجية والآلية.

● كلما زاد عدد مرات تطبيق المهارة واستمرت التغذية الراجعة الصحيحة كلما اتجه الأداء نحو ارتقاء المستوى، ومنه إلى النموذجية ثم الآلية.

● إن مسئولية المدرب/ المدربة فى هذه المرحلة تتركز فى زيادة دافعية اللاعبين/ اللاعبات لتحسين مستوى أداء المهارة حتى تقترب من مستوى الأداء النموذجى.

● تعتمد دافعية اللاعبين/ اللاعبات إلى حد بعيد على تصميم التمرينات التطبيقية، ودرجة كفاءة التغذية الراجعة المقدمة إليهم.

● يجب أن يضع المدرب/ المدربة فى الاعتبار أن دافعية اللاعبين هى مفتاح تحصيلهم، وأن التعليمات الصادرة وإجراءات التطبيق، وفاعلية الاتصال Communication باللاعبين/ اللاعبات هى المفتاح الأساسى فى دوافعهم.

### ب - خصائص اللاعبين/ اللاعبات فى مرحلة مستوى الأداء المتقدم بمهارة:

تتميز مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة بعدة خصائص كما يلى:

- برنامج حركى أكثر كفاءة فى إنتاج التطبيقات الصحيحة.

- فهم كامل وشامل لطريقة الأداء الصحيحة للمهارة.

- ارتفاع مستوى درجة أداء الحركة.

- اقتراب أداء المهارة من الآلية.

- التحرر فى متابعة استمرارية الأداء الحركى.

- عدم الاعتماد على تحليل الحركة أثناء الأداء.

- ارتفاع مستوى درجة الثقة بالنفس خلال أداء المهارة.
- يكون بإمكان اللاعب/ اللاعببة التركيز على عناصر أخرى من الرياضة كالخطط مثلاً.
- سوف يكون بإمكان اللاعب/ اللاعببة تقييم أداء المهارة من حيث كونها أديت كما يجب أن يكون الأداء أم لا .
- ج- أسباب عدم وصول الأداء إلى النموذجية:
  - على المدرب/ المدربة أن لا يعتقد في نهاية هذه المرحلة أن مرحلة التعلم قد انتهت، وأن الأداء وصل إلى حد لا يمكن التقدم بعده، فالأداء دائماً قابل للتحسن والارتقاء.
  - واحدة من أهم معوقات وصول اللاعبين/ اللاعببات إلى أعلى مستوى أداء للمهارة هو انخفاض مستوى الدافعية لديهم، وغالباً ما يحدث ذلك الانخفاض نتيجة اعتقادهم بأنهم أصبحوا يجيدون أداء المهارة تماماً نظراً لأدائهم الناجح، ونظراً لعدم وجود تحديات لهذا الأداء، ومن هنا فهم يرون أنه لا حاجة للكفاح من أجل تحقيق تحسن أفضل.
  - قد تقل درجة كفاءة الأداء أو تفقد كلياً بسبب أن التمرينات أو التطبيقات تبدو وكأنها لا تحقق تحسناً يذكر في الأداء.
  - قد تكون أحد المشكلات التي تواجه العمل على رقى المستوى هي تزايد درجة صعوبة التعرف على الأسباب الدقيقة البسيطة التي تؤدي إلى انخفاض مستوى أداء المهارة بدرجات بسيطة عن مستوى الأداء النموذجي من جانب المدرب واللاعبين.
  - من أسباب معوقات وصول اللاعبين/ اللاعببات إلى أعلى مستوى أداء هو إغفال تعزيز أداء المهارة، وهو ما يعنى عدم تشجيع بعضهم.
  - بعض اللاعبين/ اللاعببات يكتفون بما وصل إليه مستوى أدائهم للمهارة، وهو أمر يعتبر أيضاً من معوقات تقدم المستوى في هذه المرحلة.
  - من الأهمية أن يلفت المدرب/ المدربة نظر لاعبيه/ لاعباته إلى أن تحسن الأداء في هذه المرحلة سيكون دقيقاً وبسيطاً وبطيئاً.

## الفصل الثالث

---

### الاعتبارات الهامة خلال تقديم وشرح المهارة الحركية الرياضية الجديدة

- أولاً : تقديم المهارة الجديدة.
- ثانياً : شرح المهارة الجديدة.
- ثالثاً : تقويم تقديم شرح المهارة.





## الفصل الثالث

### الاعتبارات الهامة خلال تقديم وشرح المهارة الحركية الرياضية الجديدة

أولاً : تقديم المهارة الجديدة :

١ - أهمية تقديم المهارة الجديدة للاعبين / اللاعبات :

• تهدف عملية تقديم المهارة الجديدة للاعبين / اللاعبات إلى تحقق الأهداف التالية :

- إعلام اللاعبين / اللاعبات بما هم مقدمين على تعلمه من مهارات .

- مدى أهمية المهارة في الرياضية التخصصية .

- التمهيد للشرح والنموذج اللذين سينفذان بعد ذلك .

• لتحقيق أفضل فائدة ممكنة من تقديم المهارة فإن من الأهمية التأكيد من اتخاذ الإجراءات التالية :

- جذب انتباه اللاعبين / اللاعبات .

- تنظيم اللاعبين / اللاعبات بصورة تمكنهم من الرؤيا لسماع الجيدين .

- تسمية المهارة وتعليل أسباب تعليمها .

٢ - جذب انتباه اللاعبين / اللاعبات :

• على المدرب / المدربة مراعاة أن كثيراً من اللاعبين / اللاعبات يفقدون انتباههم سريعاً ، وعلى الأخص في المراحل السنية المبكرة ، فالصغار منهم تكون مقدرتهم على تركيز الانتباه ضعيفة ، حيث لا يستمر تركيزهم للانتباه طويلاً ، خاصة إذ لم يتم العمل على جذب انتباههم منذ البداية ، والحفاظ على اهتمامهم وانتباههم خلال استمرار تحدث المدرب / المدربة حول المهارة المعلمة .

● قد يلجأ بعض المدربين/ اندريبات إلى دعوة اللاعبين/ الالاعات للآضور والانتظام فى تشكيل دائرة؁ ثم الانتظار للآظات قبل البدء أملاً فى آذب انتباههم؁ وهذا فىه عقاب للبعض منهم الملهف على بدء التعلم.

● بعض المدربين/ المدريبات يلجأون إلى استخدام بعض الكلمات التى تجعل اللاعبين/ الالاعات متبهيّن لما سوف يقولونه.

● إن كافة الطرق لآذب انتباه اللاعبين/ الالاعات تعتبر آيدة طالما كانت فى الآدود التربوية ولا تستنفذ وقتاً طويلاً.

### ٣ - نقاط تفيد فى آسين كفاءة آذب انتباه اللاعبين/ الالاعات :

فيما يلى عدداً من النقاط التى يمكن أن تسهم فى آسين كفاءة آذب انتباه اللاعبين/ الالاعات للتقديم الآيد:

● اتآاذ أفضل مكان يمكن أن يتم فىه شرح المهارة؁ ثم إطلاق الصافرة؁ أو المآادة على اللاعبين/ الالاعات؁ وقد تستخدم إشارة أو اثنين للآلالة على الرغبة فى أن يعير كل منهم انتباهه إلى المآرب.

● الوقوف فى مواءة اللاعبين/ الالاعات؁ التركيز على الاتصال بالعينين على كل لالاب/ لالابة فى المجموعة؁ ثم آخبارهم بأن هناك مهارة آديدة سوف يتعلمونها.

● جعل البداية شبة وغير تقليدية.

● إبعاد بعض العوامل التى قد تشتت انتباه اللاعبين/ الالاعات عما سوف يقوموا به.

### ٣ - تنظيم اللاعبين / الالاعات فى تشكيل يمكن كل منهم من الرؤية والسماع :

● إذا ما تراحم اللاعبون/ الالاعات من آلال آجمعهم فإن آذب انتباههم سوف يكون صعباً نظراً لأن مشتات الانتباه ستكون مصادرها كثيرة؁ لذا كان من الأهمية آختيار تشكيل مناسب.

● فيما يلي عدداً من النقاط التى يجب مراعاتها فى التشكيل الذى يتخذه اللاعبين / اللاعبات:

- التأكد من أن جميع اللاعبين/ اللاعبات بإمكانهم الرؤية والسمع الجيدين .  
- التأكد من أن المساحة خلف المدرب خالية من أى عنصر تشتيت الانتباه.

- التأكد من أن الشمس لا تواجه اللاعبين/ اللاعبات.

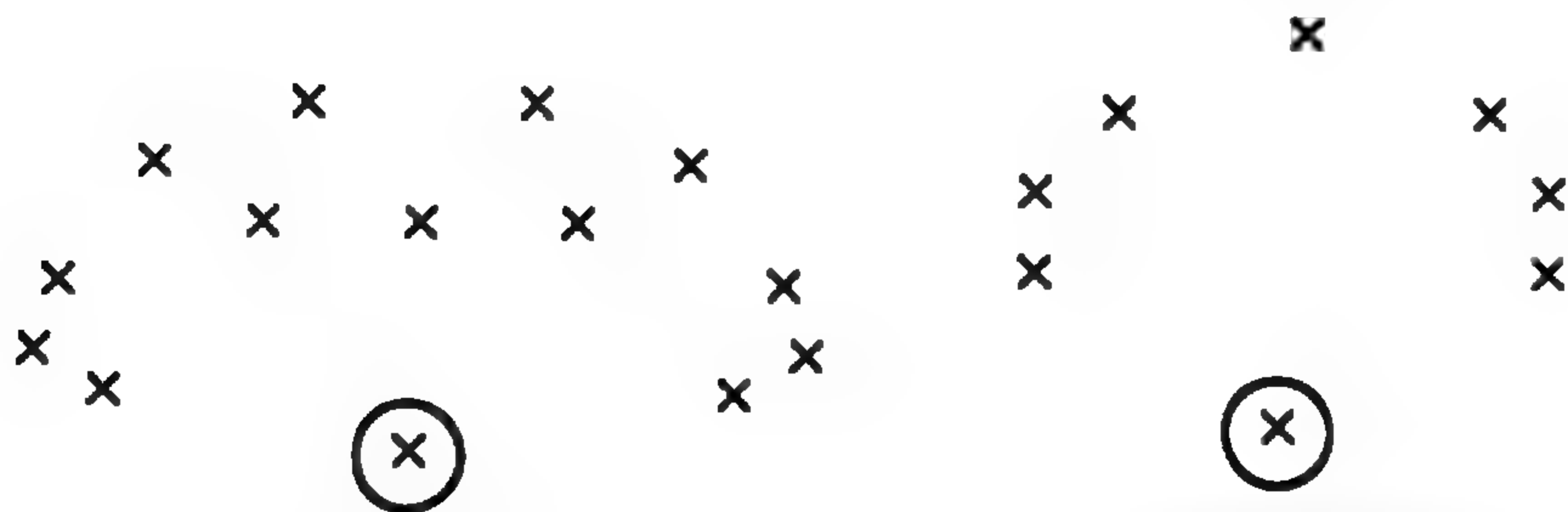
- أن يكون جميع اللاعبين/ اللاعبات فى اتجاه واحد.

● الشكل التالى يوضح عدداً من التشكيلات التى يمكن استخدامها عند تنظيم اللاعبين/ اللاعبات لتقديم المهارة وشرحها.



(٢) تشكيل الصفوف

(١) تشكيل الصف الواحد لعدد صغير من اللاعبين/ اللاعبات



(٤) تشكيل القوسين

(٣) تشكيل القوس

٤ - مواصفات التقديم الجيد للمهارة :

● بعد تنظيم اللاعبين/ اللاعبات فى تشكيل جيد، ومراعاة النقاط السابق عرضها، فإن من الأهمية أن يكون تقديم المهارة فعالاً.

● إن مضمون أسلوب تقديم المهارة سوف يؤثر تأثيراً بالغاً في مدى فهم وتعلم اللاعبين لها.

● فيما يلي نقدم عدداً من المواصفات التي يجب أن يتصف بها التقديم الجيد للمهارة.

- البساطة.

- الاختصار قدر الإمكان نظراً لأن تفاصيل المهارة سوف يكون لها مكاناً آخر.

- أن يكون التقديم مباشراً.

- التحدث بوضوح وبلغة يفهمها اللاعبون/ اللاعبات.

- أن يكون مستوى المصطلحات المستخدمة يناسب مدى فهم واستيعاب اللاعبين/ اللاعبات.

- أن تكون الكلمات المستخدمة محددة المعنى.

- أن تحدد المقدمة أى المهارات سيتم تعلمها؛ بالرغم من الاختصار.

- أن تحدد المقدمة لماذا سيتم تعلمها؟ بالرغم من الاختصار.

- يمكن استخدام قنوات اتصال أخرى غير التحدث مثل قنوات الاتصال غير المنطوق، كالعينين، والوجه، وأعضاء الجسم، والقوام ككل.

- أن يبعث التقديم الحماس في نفوس اللاعبين/ اللاعبات.

- أن يعمل التقديم على زيادة دافعية اللاعبين/ اللاعبات من خلال التعبير الجيد عن قيمة المهارة، وفائدتها، وتأثيرها في نجاح أداء فعاليات الرياضة الممارسة.

- أن يتم جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات.

- احتفاظ المدرب/ المدربة بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين/ اللاعبات غير المتبهرجن.



- معرفة كافة جوانب المهارة المعلمة .
- تجنب الحركات البهلوانية ، الكلمات غير التربوية ، والمؤنبة .
- التحكم فى الانفعالات والمشاعر .

### ثانياً ، شرح المهارة الجديدة :

- لنجاح المدرب / المدربة فى تنفيذ أفضل شرح للمهارة الجديدة المعلمة ، فإن عليه أن يخطط جيداً لتنفيذه مثل التخطيط لتقديم المهارة تماماً .
- إن أهم اعتبارين فى عملية شرح المهارة الجديدة تكمن فيما يلى :
- اختيار أفضل الكلمات والتعبيرات خلال الشرح .
- ربط المهارة الجديدة المطلوب تعليمها ، بما تم تعليمه للاعبين / اللاعبات من قبل .

#### ١ - اختيار أفضل الكلمات والتعبيرات فى شرح المهارة الجديدة :

- إن الكلمات التى سيستخدمها المدرب / المدربة سوف تعمل على توصيل المعلومات إلى اللاعبين / اللاعبات بشكل مباشر لذا كان من الأهمية اختيار هذه الكلمات والتعبيرات بعناية ، أننا نؤكد على أن بعضها سوف توصل المعنى أفضل من غيرها .
- الكلمات والتعبيرات المستخدمة فى شرح المهارة يمكن أن تكون « حرفية » أو « ذات معنى كلى شامل » معبر عن الحركة .
- نقصد بالكلمات والتعبيرات الحرفية ، على سبيل المثال فى الشرح الدقيق لعمل الذراع خلال التصويب فى كرة السلة النموذج التالى : « بعد أن تترك الكرة اليد المصوبة يجب التأكد من أن الذراع مفرودة من المرفق ، وان مفصل الرسغ مثنى « منقبض » والأصابع مفرودة فى اتجاه حلقة السلة » .
- الكلمات والتعبيرات « ذات معنى كلى شامل » فى نفس مثال التصويب فى كرة السلة يكون كما يلى : « بعد أن تترك الكرة المصوبة وجه أصابعك على السلة » .

● فى بعض الأحيان يكون من المهم أن يتم تركيب الكلمات والتعبيرات من كلا النوعين الحرفى، والكلى الشامل معاً.

● من الأهمية أن يعلم المدرب/ المدربة أن الكلمات والتعبيرات الحرفية تؤدي إلى نتائج جيدة مع بعض المهارات، بينما تؤدي الكلمات والتعبيرات الكلية الشاملة إلى نتائج جيدة مع بعض آخر من المهارات، بينما يؤدي التوفيق والتركيب بين كلا النوعين إلى نتائج جيدة مع بعض ثالث من المهارات. لذا كان اختيار الأسلوب المناسب مع المهارة أمر يحسن من كفاءة الشرح.

## ٢ - ربط المهارة الجديدة بما تم تعلمه من قبل :

أ - نقل خبرات التعلم من مهارة إلى مهارة فى نفس الرياضة:

● ان التعلم السابق لبعض المهارات والحركات يمكن أن يسهل تعلم مهارات وحركات أخرى مشابهة، وهو ما يبرر ما يديه لاعبين/ لاعبات تعلموا من قبل مهارات معينة فى سرعة تعلم مهارات جديدة.

● سيكون من الأفضل عند شرح مهارة جديدة الربط بين المهارة المطلوب تعليمها وبين مهارات تشبهها فى الأداء الحركى والتى سبق تعلمها من قبل، وسوف يؤدي ذلك إلى نتائج أفضل. إن ذلك يدخل فى إطار مبدئ هام من مبادئ التعلم الحركى هو «انتقال أثر التعلم».

● ان لاعب التنس على سبيل المثال سوف يمكنه السيطرة على مضرب الريشة الطائرة بصورة أسهل من نظيره الذى لم يمارس رياضة التنس، ويرجع السبب إلى التشابه فى الأدوات المستخدمة فى الرياضتين. لكن فى ذات الوقت سوف يجد نفس اللاعب صعوبة فى تعلم الضربة الساحقة أو الضربة الساقطة، نظراً لأن رياضة التنس لا تتضمن نموذجى حركى مشابه تماماً لحركة الرسغ لأن هذا اللاعب خلال لعبة التنس يحاول تجنب ثنى مفصل الرسغ بصورة مبالغ فيها.

● إذا ما فهم اللاعبون/ اللاعبات مبدأ «انتقال أثر التعلم» Transfer learning، أو فهموا أن جزءاً من المهارة التى سبق تعلمها يمكن أن ينتقل

إلى المهارة المطلوب تعلمها، سيكون بإمكانهم تعلم هذه المهارة الجديدة بصورة أسرع مما لو لم يكن يعلموا ذلك.

● للتدليل على ما سبق، عندما يحاول مدرب تعليم لاعب/ لاعبة الضربة الساحقة فى الكرة الطائرة، فإنه يكون بالإمكان مساعدتهم من قبل المدرب بالشرح والنموذج لكيفية التشابه أو الاختلاف بين مهارة الضربة فوق الرأس والسابق تعلمها بالمهارة الحالية.

ب- نقل خبرات التعلم من رياضة لأخرى:

● يمكن أن يطبق مبدأ «انتقال أثر التعليم» أيضاً من مهارة فى رياضة إلى مهارة فى رياضة أخرى، فعلى سبيل المثال تعلم مهارة الإرسال من أعلى فى التنس يمكن أن تسهل تعلم مهارة الضرب من فوق الرأس فى رياضة الكرة الطائرة نظراً لتشابه الأداء.

● إن استخدام المعلومات السابقة فى سرعة تعلم المهارات وكفاءة أدائها غير مقصور على المهارات السابق تعلمها فقط، وإنما ينطبق ذلك أيضاً على «المبادئ الميكانيكية» أيضاً، إذ يمكن استخدام مبدأ مثل خفض مركز الثقل والذي ينص على «كلما تم خفض مركز الثقل، كلما أصبح الثبات أفضل».. إن ذلك يمكن استخدامه فى لعبة الجمباز، والمصارعة، وغيرها من الرياضات.

● ان اللاعبين/ اللاعبات الذين يفهمون المبدأ السابق ذكره لمركز الثقل بإمكانهم أن يستخدمونه ويطبقونه فى العديد من المهارات المختلفة طبقاً لمبدأ «انتقال أثر التعلم».

● أن الخبرة التى يقدمها المدربون للاعبين/ اللاعبات من خلال أساليب أداء المهارة، ومحاولة الربط بين المهارات السابق تعلمها والمهارات المزمع تعلمها، بالإضافة للمعلومات المرتبطة بالمبادئ الميكانيكية، وغيرها لا تسهم فقط فى سرعة تعلم المهارات، وإنما تسهم أيضاً فى تحسين مقدرة اللاعبين/ اللاعبات على تحليل أدائهم الشخصى وتصحيح أخطاؤه بدون مساعدة من المدرب فى المراحل المتأخرة من عملية التعلم.

● يرجى ملاحظة أن عملية توصيل العلاقة بين المهارتين يعتبر أمراً حيوياً وفعالاً في فهم اللاعبين/ اللاعبات لطبيعة هذه العلاقة مما يمكنهم من استخدام الخبرات والمعلومات المعلمة سابقاً في المهارة الجديدة المزمع تعلمها.

### ٣ - الكلمات الإشارية التعريفية :

● إن هناك بعض المهارات الحركية المعقدة التي تكون صعبة التعليم نظراً لزيادة درجة تركيبها لتحسين أسلوب تدريس مثل تلك المهارات الحركية المعقدة فإنه يمكن استخدام الكلمات الإشارية التعريفية ذات الدلالة. ويتم ذلك باستخدام كلمات يكون هدفها تذكير اللاعبين/ اللاعبات بما يجب أن يفعلوه بعد كل كلمة من هذه الكلمات خلال تنفيذ أداء المهارة.

● مثال لتلك الكلمات الإشارية التعريفية تلك الكلمات التي تستخدم عند تعليم الوثبة الثلاثية في ألعاب القوى على سبيل المثال، ففي هذه المهارة تكون هناك حجلة ثم خطوة، ثم وثبة وقد يستخدم معها كلمات مثل «هوب... هوب... هوب» لتتوافق هذه الكلمات مع تنفيذ الحجلة ثم الخطوة، ثم الوثبة بنفس التسلسل السابق.

● إن الكلمات الإرشادية التعريفية المحددة لبعض الآداءات وتسلسلها تعتبر من الجوانب الهامة في تعلم المهارات الحركية الجديدة التي تتميز بتسلسل الحركات أو الإجراءات والتي يكون من الصعب تذكرها في المراحل الأولى من التعلم.

● يمكن استخدام الكلمات الإرشادية التعريفية في العديد من أنواع الرياضيات، ويجب التأكد من أنه قد تم اختيار هذه الكلمات بالمواصفات التالية:

- السهولة والبساطة في النطق.

- الدلالة المباشرة على طبيعة الخطوة المنفذة في المهارة المعلمة.

- أن تصف الكلمات بشكل مختصر جدا الحركة أو الوضع الحركي المطلوب تنفيذه في خطوة أو جزئية المهارة المعلمة.



## ٤ - تنفيذ شرح المهارة الجديدة :

• بعد انتهاء المدرب/ المدربة من تقديم المهارة، فإنه سوف يقوم/ تقوم بشرح كيفية أدائها للاعبين/ اللاعبات.

• إن كافة الاعتبارات التي يجب وضعها في الحسبان خلال تقديم المهارة، والتي سبق التعرض لها، يجب أن توضع أيضاً في الاعتبار عند الشرح (راجع مواصفات التقديم الجيد للمهارة).

• إن كلا من المقدمة والشرح يجب أن يتما نموذج المهارة بحيث يقومان معاً فكرة عامة عن كيفية أداء المهارة، وبمعنى آخر فإنه من الضروري أن يقدم صورة كبيرة حية لأداء المهارة من خلال كلمات قصيرة مختصرة قدر الإمكان.

• تتضمن عملية شرح المهارة العديد من الجوانب منها شرح كيفية إجراء النموذج، وتحديد بعض مفاتيح الأداء، وكذلك مراحل أداء المهارة الحركية.

### أ - شرح كيفية إجراء النموذج:

• إن تنفيذ شرح المهارة الجديدة تكون ضمن فاعلياته إعداد اللاعبين/ اللاعبات للنموذج، وذلك من خلال العمل على جذب انتباههم، وما يجب أن يركزوا عليه خلاله.

• تتضمن عملية الشرح الجوانب التالية المتعلقة بأداء النموذج.

\* عدد المرات التي سيتم تنفيذها كنموذج.

\* الظروف التي سيتم تنفيذ النموذج من خلالها.

\* مفاتيح الأداء في نموذج أداء المهارة.

### ب - شرح تقسيم المهارة المعلمة:

• معظم المهارات الرياضية يسهل شرحها من خلال تقسيمها إلى أجزائها الرئيسية.

● إن واحدة من أهم أنواع تقسيمات المهارات هي التقسيم طبقاً لمراحل أدائها، كما يلي:

● مرحلة إعدادية «التهيئة للحركة الأساسية».

● المراحل الرئيسية «الحركة الرئيسية».

● المرحلة النهائية «مرحلة المتابعة أو إتمام الحركة».

● إن تقسيم المهارة إلى مراحل يحقق هدف هام جداً أثناء الشرح، وهو ربط كل مرحلة من المراحل المقسمة بفكرة أو مفتاح أداء معين، بدلاً من النقاط الكثيرة للمهارة ككل والتي قد يصعب على اللاعب/ اللاعبه استيعابها جميعاً في نفس الوقت.

● فعلى سبيل المثال في حالة مهارة ضربة الإرسال في التنس يمكن تقسيم المهارة كما يلي:

● مرحلة إعدادية: وهي مرحلة أرجحة المضرب إلى الخلف.

● المرحلة الرئيسية: وهي مرحلة أرجحة المضرب إلى الأمام وملاقاة الكرة.

● المرحلة النهائية: وهي مرحلة متابعة المضرب للكرة بعد الانتهاء من ضربها.

### ثالثاً، تقويم تقديم وشرح المهارة،

● المقياس الموجود في الصفحة التالية صمم كي يستطيع المدرب/ المدربة القيام بالتقويم الذاتي، حيث يكون بالاستطاعة تقويم المقدرة على تقديم وشرح المهارة.

● إن أحد طرق استخدام هذا المقياس هي أن يعهد المدرب/ المدربة إلى شخص أو مدرب آخر لديه خبرة ومعرفة جيدة بالمعلومات الخاصة بتقييم وشرح المهارة، كي يقوم بوضع درجات المقياس بعد مشاهدة متعمدة لموقف التقديم والشرح.

● تجمع الدرجات التي تم الحصول عليها، ثم يتم الحصول على التقدير طبقاً لما هو مبين أسفل المقياس.

## استبيان تقويم المدرب / المدربة خلال تقويم وشرح المهارة

• فيما يلي عدد من العبارات، استجب/ استجيبى لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة (✓) أمامها.

م	العبارات	الاستجابة			
		دائماً	أغلب الأحيان	قليلاً	أبداً
١	أتحدث بوضوح				
٢	أستخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون/ اللاعبات				
٣	أستخدم الإتصال بالنظر				
٤	أحمس اللاعبين/ اللاعبات بالكلمة والحركة				
٥	أجنب الحركات البهلوانية، والكلمات المؤنبة، واللا أخلاقية				
٦	أبدأ تقديم المهارة بصورة منظمة				
٧	درست المهارة، وأعلمها جيداً.				
٨	أقدم المهارة فيما لا يزيد عن دقيقتين				
٩	أعلل سبب وأهمية المهارة المعلمة				
١٠	أحتفظ باتزانى عندما أتعامل مع لاعبين/ لاعبات غير متبهرين				
١١	أضع اللاعبين/ اللاعبات في ظروف ليس بها تشتيت للانتباه				
١٢	أنظم مع اللاعبين/ اللاعبات في تشكيل يمكنهم جميعاً من الرؤية بوضوح				
١٣	أتحكم في انفعالاتي خلال تقديم المهارة				
١٤	أجذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات بسرعة				
١٥	أجذب اللاعبين/ اللاعبات عند التحدث إليهم				

\* التقييم :

دائماً = ٤ درجات

أغلب الأحيان = ٣ درجات

قليلاً = درجتان

أبداً = درجة واحدة

\* يطابق المدرب درجاته بالجدول المجاور

للحصول على تقديره

الدرجة	التقدير
٦٠ : ٥٥	ممتاز
٥٤ : ٥١	جيد
٥٠ : ٤٧	متوسط
٤٦ : ٤٣	ضعيف







## الفصل الرابع

### الاعتبارات الهامة خلال أداء نموذج المهارة الحركية الرياضية الجديدة

- أولاً : مفهوم النموذج والحاجة إلى أدائه
- ثانياً : العوامل المؤثرة في كفاءة مشاهدة النموذج
- ثالثاً : من يؤدي النموذج ؟؟
- رابعاً : استخدام الأفلام التعليمية في تقديم نموذج المهارة
- خامساً : استخدام الصور الفوتوغرافية والرسومات الثابتة في تقديم نموذج المهارة الحركية
- سادساً : مساعدة الصوت لنموذج أداء المهارة
- سابعاً : أداء النموذج بكلا جانبي الجسم
- ثامناً : تقسيم نموذج المهارة إلى أجزاء
- تاسعاً : توقيات أخرى لاستخدام النموذج



## الفصل الرابع

### الاعتبارات الهامة خلال أداء نموذج المهارة الحركية الرياضية الجديدة

أولاً : مفهوم النموذج والحاجة إلى أدائه :

- النموذج يعنى «توفير أفضل صورة مرئية للأداء النموذجي للمهارة المطلوب تعلمها في ظل توفير أفضل بيئة تلقى للاعبين/ اللاعبات» .
- تقديم وشرح المهارة الجديدة المطلوب تعلمها للاعبين/ اللاعبات وحدة لا يكون كافياً كي يعرفهم تماماً ما هو المطلوب منهم أداءه، وكيفية تنفيذه خاصة إذا ما كانت المهارة صعبة أو معقدة، أو إذا كان هؤلاء اللاعبون صغار السن .
- لقد أظهرت الخبرات والدراسات أن أفضل أسلوب يمكن للاعبين/ اللاعبات من تكوين فكرة عامة وتفصيلية حول المهارة الجديدة المطلوب تعلمها هو ربط الشرح بأداء وتنفيذ نموذج لهذه المهارة .
- إن مشاهدة نموذج للمهارة الجديدة من خلال حاسة البصر تسهم أضعاف ما تقدمه حاسة السمع في تكوين البرنامج الحركي لهذه المهارة لدى اللاعبون/ اللاعبات، لذا فإن النموذج يعتبر من أهم المساعدات في تكوين الخطة العقلية لتعلم اللاعبون/ اللاعبات للمهارة الجديدة، حيث يعمل النموذج على انطباع الأداء الحركي في الذهن .
- ربط الشرح الجيد للمهارة، بأداء نموذج حركي صحيح لها يعتبر من أهم المساعدات التي يمكن أن يتلقاها اللاعب/ اللاعبات خلال تعلمه للمهارة الجديدة .
- النموذج الجيد لا يسهم فقط في تعلم المهارات الجديدة، وإنما يسهم أيضاً في تحسين كفاءة تلك المهارات التي تم تعلمها من قبل .

## ثانياً: العوامل المؤثرة في كفاءة مشاهدة النموذج:

### ١ - التشكيل الذي يجب أن يتخذه اللاعبون / اللاعبات:

• عند تنظيم اللاعبين/ اللاعبات لتلقى نموذج المهارة الجديدة المطلوب تعليمها لهم فمن المهم مراعاة نفس النقاط التي تم عرضها سابقاً في تقديم وشرح المهارة الجديدة، بالإضافة إلى أن بالإمكان أن يطلب منهم التحرك وضبط أماكنهم بحيث يتمكن كل منهم من مشاهدة النموذج بوضوح.

• يراعى أن يكون باستطاعة كل لاعب/ لاعبة مشاهدة النموذج بنفس سعة الرؤيا والزوايا لباقي الزملاء/ الزميلات، فاتخاذ بعضهم أماكن طرفية في التشكيل المختار قد لا يتيح نفس فرصة هؤلاء الواقفين في منتصف التشكيل.

• لا يجب أن يتجمع اللاعبون/ اللاعبات لمشاهدة النموذج من مسافة قريبة جداً خاصة إذا ما كان عددهم كبيراً، وفي ذات الوقت يجب أن لا يكونوا قريبين بمسافة متر واحد حيث أن هذه المسافة لا تمكنهم من ملاحظة تفاصيل حيوية.

### ٢ - زوايا مشاهدة النموذج :

• يجب أن يؤدي النموذج من زوايا مختلفة بحيث يتمكن اللاعبون/ اللاعبات من مشاهدته من الجانب ومن الأمام، إذ أن ذلك يتيح لهم ملاحظة جوانب هامة مختلفة في الأداء ترتبط بحركة أجزاء الجسم المختلفة وعلاقتها ببعضها، مثل الساقين والذراعين واليدين أو الرأس والعينين.

• مشاهدة النموذج من الأمام تمكن من إدراك المسافة بين كل ذراع والأخرى. كما تبين أيضاً المسافة بين كل قدم والأخرى، كما تبين قدم الارتكاز أو الارتقاء، وميل الجذع.



● مشاهدة النموذج من الجانب توضح ميل الرأس، والجذع، ودرجات الانثناء فى كل من مفاصل المرفقين، واليدين والركبتين والقدمين والعمود الفقرى.

● إن مشاهدة النموذج من الأمام ومن الجانب يكملان بعضهما البعض كما رأينا.

### ٣ - استخدام المرايا :

● تستخدم المرايا فى توضيح بعض جوانب الأداء الحركى للمهارات من زوايا مختلفة خلال النموذج، ومن أمثلة الرياضات التى تستخدم فيها المرايا رياضية الجمباز، والتمرينات الهوائية، والرقص، والغطس... الخ.

● عند استخدام المرايا للمساعدة فى النموذج من الأهمية أن يوجه المدرب/ المدربة نظر اللاعبين/ اللاعبات إلى توقيت النظر إلى النموذج الحى، ومتى ينظرون إلى المرآة.

### ثالثاً، من يؤدي النموذج؟؟

#### ١ - بدائل أداء النموذج :

● هناك عدة خيارات يختار من بينها المدرب من يؤدي النموذج وهى كما يلى:

- المدرب.
- مساعد المدرب.
- لاعب/ لاعبة.
- شريط فيديو.
- مؤدى للمهارة من الخارج.
- رسومات توضيحية للمهارة.

● هناك عدد من الاعتبارات التى تراعى عند اختيار بديل من البدائل

السابقة، فعلى سبيل المثال قد يكون المدرب من الكبر بحيث لا يستطيع تنفيذ الأداء، أو قد لا يتوافر مساعد للمدرب فى الفريق، وهكذا فإننا نجد أن ظروف كل فريق تختلف عن الآخر.

● عند الاختيار ما بين البدائل السابقة يجب وضع الاعتبارات التالية فى الحسبان:

- تحقيق أفضل كفاءة ممكنة للنموذج.
- استجابة اللاعبين/ اللاعبات يؤدى النموذج.
- الإمكانيات المتاحة.

● عند تقديم نموذج للمبتدئين يجب مراعاة الشروط التالية:

- الأداء الصحيح لنموذج المهارة المعلمة.
- أن يكون مؤدى النموذج من نفس الجنس ذكور أو إناث.
- أن يؤدى النموذج من شخص له نفس درجة النضج وحجم الجسم، إذ أن ذلك يؤثر إيجابياً على قناعة المبتدئين بقدرتهم على أداء المهارة.
- التأكد من أن النموذج يقدم ويركز على نقاط الشرح التدريسية للمهارة.
- للتغلب على عدم وجود مبتدئين بمقدرتهم أداء المهارة بشكل جيد كنموذج يمكن للمدرب أن يطلب من أفضلهم أداءً أن يحضروا للتدريب مبكراً لتجربة أداء النموذج بعد إجراء الإحماء المناسب.

## ٢ - المدرب والنموذج :

● إذا ما قرر المدرب/ المدربة إجراء النموذج بنفسه فإن من الأهمية وضع الاعتبارات التالية فى الحسبان:

- الإحماء الجيد قبل أداء النموذج.
- ضرورة أداء النموذج بشكل صحيح، نظراً لأن النموذج الجيد من قبل المدرب/ المدربة يزيد من ثقة اللاعبين/ اللاعبات بمدرّبيهم، والنموذج الضعيف يقلل من هذه الثقة.

- إخفاق المدرب/ المدربة فى إحراز هدف أثناء أداء النموذج لا يعنى أن النموذج غير فعال، وإنما يعنى أن المدربين قد يخطئوا فى إصابة الهدف. مع مراعاة أن فشل التصويب سيكون غير فعال فى حالة ما إذا كان هناك أخطاء فى النقاط الفنية لأداء المهارة.

● على المدرب/ المدربة أن يتدرب جيداً على أداء المهارة إذا كان غير واثق من أدائها بشكل نموذجى، أو أن يجعل شخصاً آخر يؤديها، مثل دعوة لاعب/ لاعبة تميز أداء المهارة، وهذا سيكون وقعه أفضل من الأداء الغير فعال من المدرب/ المدربة.

● إن أداء لاعب/ لاعبة للنموذج الجيد سيكون له وقع طيب على باقى زملاء/ الزميلات نظراً لأنهم سيشعرون بأن هناك من فى سنهم يستطيع أداء المهارة بشكل جيد، وهو أمر يعتبر أحد دوافع تعلم المهارة.

● خلال تطبيقات التدريب على المهارة فعلى المدرب/ المدربة تحين الفرصة لاكتشاف أداء جيد من جانب أحد اللاعبين/ اللاعبات، ويطلب منه أداء المهارة أمام باقى اللاعبين، وهو أمر يزيد من دافعية الباقين، ويزيد ثقتهم بأنفسهم مما ينعكس إيجابياً على تعلم المهارة.

● فى حالة اللاعبين/ اللاعبات ذوى المستوى العالى الذين يجيدون أداء كثيراً من المهارات، يكون استخدام شرائط فيديو لنماذج أداء للمهارات هو أفضل الحلول، نظراً لارتفاع مستوى الأداء فى الأفلام التعليمية غالباً عن مستوى أداء اللاعبين/ اللاعبات فى الفريق، مع مراعاة تناسب سن المؤدى وحجم الجسم، ودرجة النضج السابق الإشارة إليها.

#### رابعاً: استخدام الأفلام التعليمية فى تقويم نموذج المهارة:

● يعتبر استخدام أفلام الفيديو التعليمية مورداً هاماً لمشاهدة نماذج الأداء، بالإضافة لكونها وسيلة هامة لتحليل الأداء الحركى، ومعالجة المشكلات المتعلقة به.

## ١ - مميزات وعيوب استخدامات أفلام الفيديو فى تقديم نموذج أداء المهارات :

### أ - المميزات:

- يمكن إعادة أداء عرض المهارة على شريط الفيديو بسرعات بطيئة، أو سرعات عالية.
- يمكن إيقاف الصورة على جزئية من جزئيات أداء المهارة للتركيز على شرحها.
- يمكن عرض، وإعادة تكرار عرض نفس نموذج الأداء لمرات متعددة عند الحاجة.
- يمكن الاستفادة من تركيز الصورة على جزئية معينة من جزئيات المهارة.
- يحقق رؤية المهارة المعروضة من زوايا، وارتفاعات، ومسافات مختلفة.
- يمكن من اتخاذ اللاعبين/ اللاعبين لأوضاع مشاهدة مريحة.
- يمكن السيطرة على مشتتات الانتباه بدرجة كبيرة.

### ب - العيوب:

- يكون من الصعب عرض شرائط الفيديو فى الملاعب المفتوحة.
- يتطلب عرض أفلام الفيديو تجهيزات خاصة، مما يصعب من مهمة استخدامه.
- يحتاج الفيديو ميزانيات خاصة تتعلق بشرائه، وشراء الشرائط، والصيانة، وتوفير متخصص للعرض وغيره.
- لا توفر العرض الحى للاعبين/ اللاعبين.
- لا توفر عرض الأداء من كافة الزوايا.
- يمكن للمدرب/ المدربة إجراء مقارنة بين مميزات وعيوب استخدامات كل من النموذج الحى، وبين نموذج الأفلام التعليمية بالفيديو.



## ٢ - اعتبارات هامة عند استخدام العرض بالسرعة البطيئة بالفيديو:

- على المدرب/ المدربة وضع الاعتبارات التالية فى الحسبان عند عرض المهارات المطلوب تعليمها للاعبين/ اللاعبات بالفيديو:
- توجيه انتباه اللاعبين/ اللاعبات إلى أن العرض بالسرعة البطيئة هدفه هو التركيز على بعض جوانب الأداء الهامة.
- عرض المهارة بالسرعة الطبيعية التى تؤدى بها فى المباراة أولاً وقبل عرضها بالسرعة البطيئة.

## خامساً: استخدام الصور الفوتوغرافية والرسومات فى تقديم نموذج المهارة:

- تعتبر الصور الفوتوغرافية الثابتة واحدة من الوسائل الفعالة التى يمكن استخدامها كنموذج للأداء عند تعليم مهارات رياضية جديدة.
- لزيادة فاعلية استخدام الصور يفضل ربطها بالنموذج الذى يؤديه المدرب أو أحد اللاعبين/ اللاعبات.

## ١ - مميزات استخدام الصور الفوتوغرافية والرسومات كنموذج:

- فيما يلى نعدد مميزات استخدام الصور الفوتوغرافية والرسومات كنموذج لأداء المهارة:
- رخيص السعر.
- يمكن الحصول عليها بسهولة.
- سهولة الاستخدام.
- توضيح نقاط تفصيلية للأداء فى لحظات معينة، مثل إظهار نقاط فنية فى لحظة معينة كوضع أمثل لأجزاء الجسم بالعلاقة مع بعضها البعض.
- توضيح العلاقة بين أدوات اللعب وأعضاء الجسم، مثل العلاقة بين وضع المضرب والكرة واليد، كما هو الحال فى رياضة الريشة الطائرة، برجاء مراجعة آخر الكتاب «قاموس المهارات» .

- عزل النقاط الفنية الهامة خلال تسلسل الأداء الحركى للمهارة، كما هو الحال فى الصور المعروضة فى آخر الكتاب «قاموس المهارات» والتي توضح تسلسل الأداء الحركى لمهارة المروق من فوق الحاجز بألعاب القوى.
- يمكن أن تحقق الصور الفوتوغرافية والرسومات الثابتة لنماذج أداء المهارات الاقتراب الكبير من أجزاء الجسم أو أدوات اللعب والتركيز عليه، وبالتالي يمكن ذلك من توضيح أدق تفاصيل الأداء الحركى، كما هو موضح بالشكل فى آخر الكتاب «قاموس المهارات» والذي يبين مهارة القبض على مضرب الريشة الطائرة.
- يمكن استخدام الصور والرسومات ك لوحات للعرض على الحائط، أو كشافيات أو شرائح وشفافيات للعرض من خلال أجهزة العرض الخاصة بذلك.
- يمكن طباعة عدداً من الصور والرسومات بعدد اللاعبين/ اللاعبات وتوزيعها عليهم لمراجعتها بالمنزل بين وحدات التدريب المختلفة.

#### سادساً: مساعدة الصوت لنموذج أداء المهارة الحركية:

- يمكن أن يقدم الصوت مساعدة جيدة لتعلم بعض المهارات الحركية كما هو الحال فى الوثبة الثلاثية مثلاً. وكان الباجورى سباقاً فى هذا المجال، إذ كان يستخدم هذا الأسلوب فى تحسين كفاءة هذه الوثبة كأحد أنواع مسابقات ألعاب القوى.
- إن الزمن الذى يستغرقه تنفيذ الحجلة، يختلف عن زمن تنفيذ الخطوة، يختلف أيضاً عن زمن تنفيذ الوثبة فى بعض الأحيان، لذا فاستخدام الصوت فى تقنين هذه الخطوات يعتبر عاملاً مساعداً للنموذج.

#### سابعاً: أداء النموذج بكلا جانبي الجسم:

- وفى كثير من الرياضيات يكون من المفيد والضرورى فى كثير من الأحيان الأداء بكلا جانبي الجسم بنفس الكفاءة، كما هو الحال فى كرة القدم على سبيل المثال، إذ أن اللعب بكلتا القدمين فى كرة القدم يصعب المهمة على

المنافس ، وكذلك الدفاع أمام لاعب كرة السلة الذى يكون بإمكانه التقدم بالكرة من خلال المحاورة بكلتا اليدين ، ونفس المبدأ يكون هاماً فى ألعاب القوى خاصة فى الحواجز نظراً لأن من المهم تخطى الحواجز دون تغيير فى طول الخطوة .

● مما سبق يتضح لنا أن من الأهمية تقديم النموذج لكلا جانبي الجسم أو أجزائه فى الكثير من أنواع الرياضات .

### **ثامناً : تقسيم نموذج المهارة إلى أجزاء :**

● هناك سبيان رئيسيان يدفعان المدرب / المدربة إلى تقسيم نموذج أداء المهارة هى كما يلى :

- عزل أجزاء المهارة المؤادة .

- تحليل النقاط الفنية الهامة فى المهارة .

● يمكن تقسيم نموذج المهارة إلى عدة أجزاء إذا ما لم يستوعب اللاعبين / اللاعبات أدائها بشكل كلى ، فقد تكون المهارة معقدة بدرجة كبيرة مما يشكل ذلك عقبة أمام فهمهم لها خاصة إذا ما كانوا صغار السن .

● إذا ما لجأ المدرب إلى تقسيم نموذج المهارة إلى أجزاء فالأفضل أن يقسمها طبقاً لمراحل أدائها وهى المرحلة الإعدادية ، والمرحلة الرئيسية ، والمرحلة النهائية كما سبق وأوضحنا .

● إذا ما قسم المدرب / المدربة النموذج إلى مراحل فهو يحتاج فى هذه الحالة إلى عمل نموذج منفرد لكل مرحلة من مراحل أداء المهارة .

### **تاسعاً : توقيتات أخرى لاستخدام النموذج :**

● يعتقد البعض أن استخدام النموذج قاصر على فترة ما قبل تنفيذ اللاعبين / اللاعبات للمهارة ، لكن حقيقة الأمر هناك توقيتات أخرى يمكن استخدام النموذج خلالها ، ومنها استخدامه خلال تنفيذ تمارين تعلم المهارة ، ومنها أيضاً عند استخلاص نتائج تطبيقات تعلمها .

## ١ - النموذج خلال تنفيذ تمارينات تعلم المهارة :

● استخدام النموذج خلال تطبيقات تعلم اللاعبين/ اللاعبات للمهارة المعلمة يؤثر بإيجابية كبيرة في صغار السن، لأن هؤلاء الصغار لا يكون بإمكانهم الربط بين أجزاء المهارة سريعاً، لذا فهم يحتاجون لتكرارها خلال التطبيقات .

● إن تنفيذ النموذج لمرات متتالية خلال تنفيذ تمارينات تعلم المهارة يفيد في التركيز على بعض النقاط التي لم يتم تنفيذها بدرجة صحيحة كافية، أو لم يتم التركيز عليها بدرجة كافية .

## ٢ - النموذج لاستخلاص نتائج تطبيقات تعلم المهارة :

● أثبتت نتائج الدراسات أن تنفيذ نموذج للمهارة المعلمة في نهاية تطبيقات التمارينات لاستخلاص أهم نقاطها يكون له أثراً إيجابياً على التعلم .

● أداء النموذج لاستخلاص أهم نقاط الأداء في نهاية التطبيقات يعتبر من وسائل تحسين أداء اللاعبين/ اللاعبات بالإضافة أنه يساهم في الاسترجاع العقلي للمهارة بصورة صحيحة (التدريب العقلي) .

## عاشراً، تقويم النموذج :

● المقياس الموجود في الصفحة التالية صمم كي يمكن المدرب/ المدربة من القيام بالتقويم الذاتي، حتى يكون بالاستطاعة تقويم النموذج المقدم لتعلم المهارة الجديدة .

● يمكن أن يعهد المدرب/ المدربة إلى مدرب آخر لديه خبرة ومعرفة جيدة بالمعلومات الخاصة بالنموذج كي يقوم بوضع درجات المقياس بعد مشاهدة متعمدة لموقف تقديم النموذج من جانب المدرب .

● تقارن الدرجات التي تم الحصول عليها، ثم يتم الحصول على التقدير طبقاً لما هو مبين أسفل المقياس .



## استبيان تقويم المدرب / المدربة خلال تقديم النموذج

• فيما يلي عدد من العبارات، استجب/ استجيبى لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة (✓) أمامها.

م	العبارات	الاستجابة			
		دائماً	أغلب الأحيان	قليلاً	أبداً
١	نظمت اللاعبين/ اللاعبات في تشكيل بحيث يستطيع كل منهم مشاهدة النموذج بوضوح.				
٢	قمت بأداء النموذج بكفاءة تامة.				
٣	أديت نموذج المهارة بنفس أسلوب تنفيذها في المنافسة.				
٤	أديت النموذج من زوايا متعددة كافية.				
٥	أديت النموذج بكلا الجانبين «اليمين، القدمين».				
٦	وضحت أهم نقاط أداء المهارة خلال الأداء البطيء للنموذج.				
٧	أديت النموذج لعدد كاف من المرات.				
٨	قمت بتجزئة المهارة حينما كان ذلك هو الأمثل.				
٩	أديت النموذج ببطء حينما كان ذلك مطلوباً.				
١٠	وضحت التشابه والاختلاف بين نموذج المهارة والمهارات				
١١	السابق تعلمها والمرتبطة بها.				
١٢	استمعت وأجبت على الأسئلة بصوت يسمعه جميع اللاعبين/ اللاعبات.				

\* التقييم :

دائماً = ٤ درجات

أغلب الأحيان = ٣ درجات

قليلاً = درجتان

أبداً = درجة واحدة

\* يطابق المدرب درجاته بالجدول المجاور

للحصول على تقديره

الدرجة	التقدير
٤٨ - ٤٣	ممتاز
٤٢ - ٣٧	جيد
٣٦ - ٣٠	متوسط
٢٩ - ١٢	ضعيف

الاحتبارات العامة خلال أداء نموذج المهارة الحركية الرياضية الجديدة





## الفصل الخامس

### العوامل المؤثرة في تطبيق المهارة الجديدة

- أولاً : تنظيم اللاعبين / اللاعبات في تشكيل مناسب لتطبيق المهارة.
- ثانياً : نقاط يجب مراعاتها قبل البدء في تطبيق المهارة
- ثالثاً : الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وتطبيق المهارة.
- رابعاً : تطبيقات المهارة في وحدة التدريب وخلال وحدات التدريب في الأسبوع.
- خامساً : مبادئ تطبيق المهارة المعلمة.
- سادساً : الدقة والسرعة عند تطبيق المهارة المعلمة.
- سابعاً : كيف نقلل الخوف من الفشل خلال تطبيق المهارة الجديدة.
- ثامناً : الاستفادة من مبدأ "انتقال أثر التعلم" في تطبيق المهارة المعلمة.
- تاسعاً : تقليل الخوف من الإصابة.
- عاشراً : هضبة التعلم في تطبيقات المهارة الجديدة.





## الفصل الخامس

### العوامل المؤثرة في تطبيق المهارة المعلمة

#### أولاً : تنظيم اللاعبين / الألعابات في تشكيل مناسب لتطبيق المهارة :

- بعد تقديم المهارة الجديدة المطلوب تعليمها للاعبين/ الألعابات، وبعد شرحها، وتقديم النموذج، سيكونوا على استعداد لتطبيقها وأدائها بأنفسهم.
- من الأهمية مراعاة النقاط التالية في التشكيل الذي سيقوم اللاعبون/ الألعابات بتطبيق المهارة المعلمة من خلاله.
- سهولة حركة اللاعبين/ الألعابات خلاله.
- بساطة التشكيل.
- مناسبه لطبيعة تنفيذ المهارة.
- يتيح الفرصة لأكثر عدد ممكن من اللاعبين/ الألعابات بتطبيق المهارة بكفاءة، وفاعلية وأمان.
- تسهيل إشراف المدرب/ المدربة على تطبيق المهارة.
- تسهيل اكتشاف الأخطاء.
- تسهيل تقديم التغذية الراجعة.

#### ثانياً : نقاط يجب مراعاتها قبل البدء في تطبيق المهارة :

- قبل بدء تطبيق المهارة من جانب اللاعبين/ الألعابات من الأهمية مراجعة النقاط التالية :
- التأكد أن الأدوات كافية وصالحة للاستخدام، وموزعة في أماكن التطبيق.
- التأكد من أن اللاعبين/ الألعابات في أعلى معدلات الدافعية لتطبيق المهارة.

### ثالثاً: الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وتطبيق المهارة:

- على المدرب أن يقرر ما إذا كان اللاعبون/ اللاعبات سوف يطبقون المهارة بالطريقة الكلية، أم بالطريقة الجزئية، إن هذا الأمر يجب حسمه مبكراً خلال وضع خطة التدريب اليومية.

#### ١ - الطريقة الكلية :

- الطريقة الكلية فى تطبيق المهارة تعنى تطبيق المهارة المعلمة من خلال تنفيذها كوحدة واحدة دون تجزئتها؟؟

- من مميزات تطبيق المهارة المعلمة بالطريقة الكلية ما يلى :

- تساعد اللاعبين/ اللاعبات على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم فى سرعة تعلمها وإتقانها.

- تسهم هذه الطريقة بفاعلية فى تكوين أسس التذكر الحركى للمهارة نظراً لأن اللاعب/ اللاعبه يقوم باستدعائها، واسترجاعها كوحدة واحدة.

- تناسب الطريقة الكلية بشكل عام المهارات الحركية السهلة غير المركبة والتي يصعب تجزئتها والتي تميل إلى أن تكون وحدة واحدة.

- من عيوب تطبيق المهارة المعلمة بالطريقة الكلية أنه يصعب استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التى تتميز بالصعوبة، أو عند تطبيق المهارات الحركية من أجزاء صعبة وأخرى سهلة.

- لا تناسب هذه الطريقة المهارات الحركية الصعبة.

#### ٢ - الطريقة الجزئية :

- تعنى الطريقة الجزئية «تطبيق المهارة والعمل على تعلمها من خلال تقسيمها إلى عدة أجزاء، حيث يتم تعلم جزء، وبعد إتقانه يتم تعلم جزء آخر، وهكذا حتى يتم تعلم كافة أجزاء المهارة».

- من مميزات الطريقة الجزئية ما يلى :

- تناسب المهارات الحركية الصعبة المعقدة.

- توجد فرص كثيرة للاعبين/ اللاعبات كي يشعروا بالنجاح عند تحقيق أداء جزئيات المهارة، مما ينعكس إيجابياً على ثقتهم بأنفسهم، حيث تعتبر الثقة أولى عمد النجاح فى الأداء الرياضى.

• من عيوب الطريقة الجزئية فقد الارتباط الصحيح بين أجزاء المهارة الحركية بعضها مع بعض مما قد يؤدى إلى تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها مع البعض الآخر.

• من الأهمية مراعاة النقاط التالية عند استخدام الطريقة الجزئية.

- تطبيق الأجزاء التى تكون فى مجموعها وحدة واحدة.

- أن لا يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء المهارة المعلمة وقتاً طويلاً.

### ٣ - نقاط حول الطريقة الكلية والطريقة الجزئية :

• تعتبر الطريقة الكلية طريقة عملية أكثر من الطريقة الجزئية.

• على المدرب/ المدربة تجريب أداء المهارة المعلمة بشكل كلى «الطريقة الكلية» ثم تؤدى المهارة مجزأة «الطريقة الجزئية» ثم بعد ذلك تربط الأجزاء مرة أخرى «الطريقة الكلية» وسيجد أن ذلك أكثر عملية إذا ما كان متردداً فى تقسيم المهارة إلى أجزاء عند تعلمها.

• الطريقة الكلية طريقة توفر الوقت نظراً لتلافى ضياعه فى عملية ربط الأجزاء مرة أخرى للوصول إلى الكلية فى الأداء.

• إذا ما كانت المهارة المعلمة معقدة لدرجة أن اللاعبين / اللاعبات لا يستطيعون وضع خطة عقلية فى المراحل الأولى من التعلم، فمن الأفضل فى هذه الحالة تقسيم المهارة إلى أجزاء.

### ٤ - الطريقة الكلية الجزئية :

• تعنى الطريقة الكلية الجزئية «تطبيق المهارة المعلمة والعمل على تعلمها من خلال الاستفادة بسميزات كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية من خلال مزيج منهما».

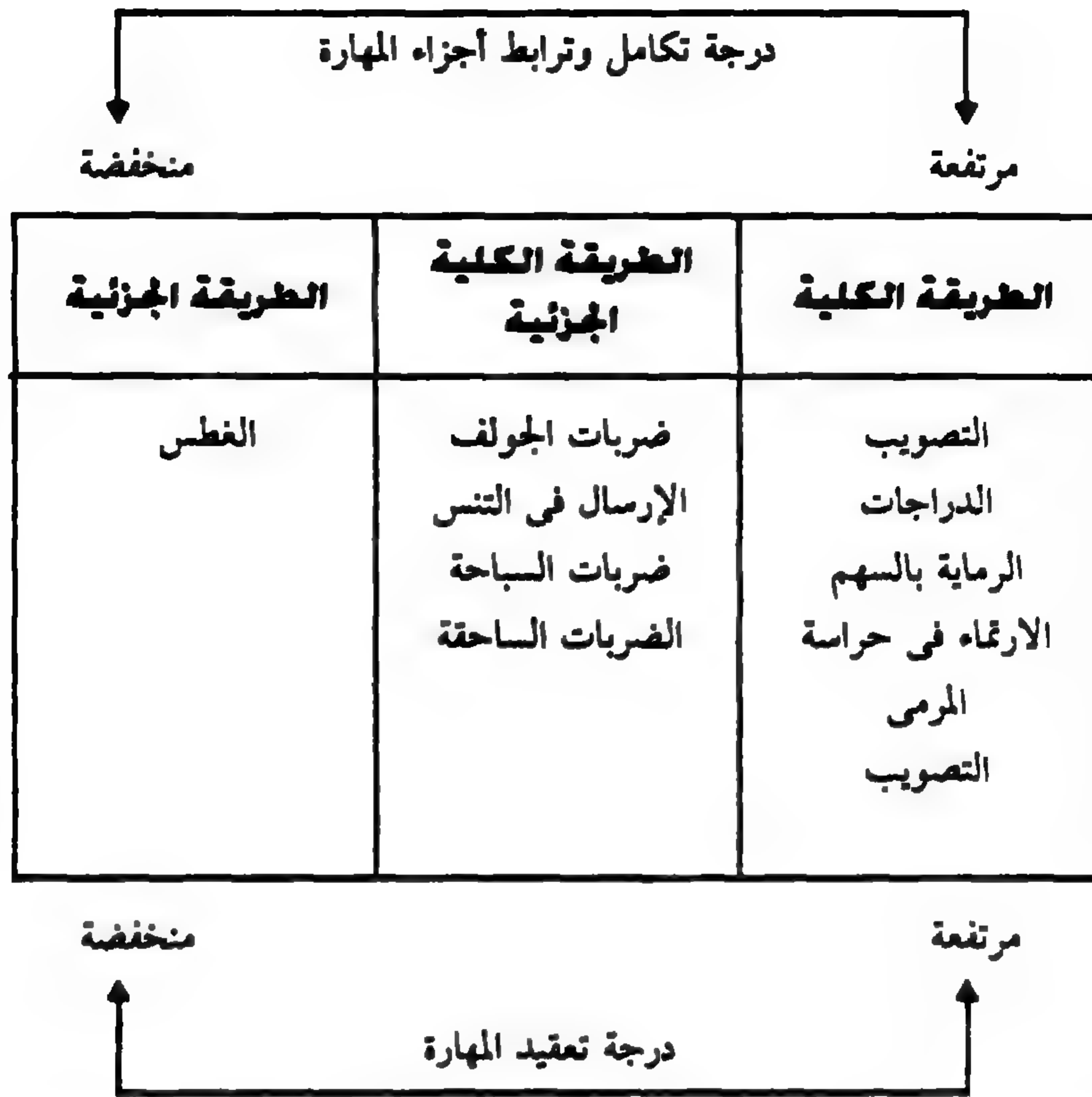
- يجب مراعاة النقاط التالية عند استخدام الطريقة الكلية الجزئية:
  - تعلم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة فى بادئ الأمر.
  - تعلم الأجزاء الصعبة من المهارة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلى للمهارة الحركية.
  - مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند التدريب عليها كأجزاء .
- المواضع المثلى لتقسيم المهارة عند استخدام الطريقة الجزئية.
- إذا ما رغب المدرب/ المدربة فى استخدام تطبيق المهارة المعلمة بالطريقة الجزئية فإن عليه/ عليها معرفة المواضع المثلى لتقسيم المهارة، حتى لا يؤدي عدم المعرفة الجيدة بها إلى إرباك العملية التعليمية.
- كى يقرر المدرب/ المدربة إذا ما كان عليه/ عليها تقسيم المهارة إلى أجزاء عند تطبيقها لتعلمها، فإن عليه/ عليها دراسة تلك المهارة من جانبين أساسيين كما يلى:
  - درجة تعقيد المهارة.
  - درجة الترابط بين أجزاء المهارة.
- هناك سؤالين مهمين يجب أن يسألهم المدرب/ المدربة لنفسه حيث ستساعد الإجابة عليهما فى تحديد درجة تعقيد المهارة أو درجة الصعوبة التى يمكن أن تواجه اللاعب/ اللاعبه فى بناء الخطة العقلية لتعلم المهارة، وهذان السؤالان هما:
  - ما هى عدد الأجزاء التى يمكن أن تقسم إليها المهارة؟
  - ما هى المتطلبات العقلية لكل جزء من الأجزاء؟
- بعد ذلك يكون على المدرب تحديد درجة الترابط بين أجزاء المهارة، وهو ما يعنى مدى ارتباط كل جزء من أجزائها بالجزء السابق، وبالأجزاء التالى



له . فعلى سبيل المثال فى مهارة إرسال الكرة الطائرة، يكون من السهولة فصل رمى الكرة لأعلى، عن مرجحة الذراع للخلف . فى حين يكون من الصعوبة فصل مرجحة الذراع للأمام وضرب الكرة، عند متابعة الذراع الضاربة للكرة .

● يوضح المثال السابق أين يمكن الفصل بين أجزاء المهارة، وأين لا يمكن الفصل بينهما .

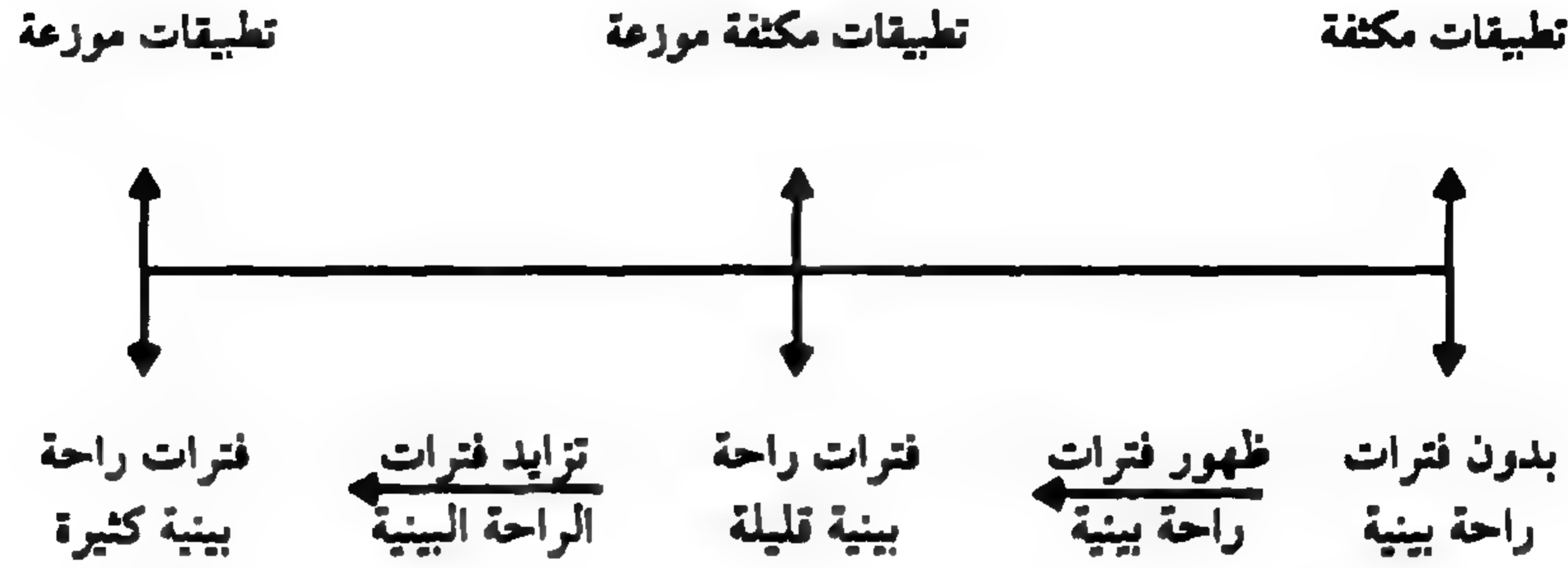
● يوضح أيضاً المثال السابق نتيجة هامة، وهى أنه إذا ما كانت المهارة الحركية منخفضة فى درجة التعقيد، ومرتفعة فى درجة الترابط بين أجزائها وجب استخدام الطريقة الكلية فى تطبيقها لتعلمها، والعكس إذا ما كانت المهارة معقدة بدرجة كبيرة ومنخفضة فى درجة ترابطها، وجب استخدام الطريقة الكلية الجزئية أو الطريقة الجزئية .



استخدام كل من الطريقة الكلية والطريقة الكلية الجزئية والطريقة الجزئية طبقاً لدرجة ترباط أجزاء المهارة ودرجة تعقيدها

- يوضح الهيكل السابق استخدام كل من الطريقة الكلية، والطريقة الكلية الجزئية، والطريقة الجزئية طبقاً لكل من درجة ترباط وتكامل أجزاء المهارة، ودرجة تعقيدها.
- يرجى ملاحظة أن سبب ذكر مهارة واحدة فقط في الطريقة الجزئية في الهيكل السابق يرجع إلى أن المهارات الحركية المنخفضة في درجة ترباط أجزائها والمرتفعة في درجة تعقيدها قليلة، وفي ذات الوقت نجد أن المهارات المرتفعة في درجة تكامل وترباط أجزاء المهارة والمنخفضة في درجة تعقيدها كثيرة، ومن ثم فإن هناك مهارات كثيرة يصلح في تعلمها الطريقة الكلية.

**رابعاً، تطبيقات المهارة في وحدة التدريب وخلال وحدات التدريب في الأسبوع؛**  
**١ - التطبيق الموزع والتطبيق المكثف للمهارة خلال وحدة التدريب اليومية :**



تتميز التطبيقات المكثفة بعدم وجود فترات راحة بينما تتميز التطبيقات الموزعة بوجود فترات راحة بينية كثيرة

- يوضح الشكل السابق نوعين طرفيين، لتطبيقات المهارة المعلمة خلال وحدة التدريب اليومية هي التطبيقات المكثفة، والتطبيقات الموزعة.
- التطبيقات المكثفة تعنى تنفيذ تطبيقات المهارة المعلمة من جانب اللاعبين/اللاعبات بدون فترات راحة.
- التطبيقات الموزعة تعنى تنفيذ تطبيقات المهارة المعلمة من جانب اللاعبين/اللاعبات على فترات زمنية قصيرة أو تكرارات يفصل بين كل فترة زمنية أو عدد من التكرارات فترة راحة.
- يلاحظ في الشكل أن هناك منطقة وسط بين التطبيقات المكثفة والتطبيقات الموزعة تسمى منطقة التطبيقات المكثفة الموزعة وهي التي تتضمن فترات راحة بينية قليلة.
- بين كل من التطبيقات المكثفة والتطبيقات الموزعة منطقة يمكن أن ينفذ فيها المدرب/المدربة تطبيقات مختلفة الكثافة والتوزيع بالتحكم في طول فترات الراحة وعدد تكراراتها، للوصول إلى أفضل ظروف تطبيق للمهارة المعلمة تناسب مع مستوى ودرجة نضج اللاعبين/اللاعبات.

**يوضح الجدول نماذج مختلفة لتطبيق أحد المهارات المعلمة بأساليب التطبيقات المكثفة والمكثفة الموزعة والموزعة لفترة زمنية ٢٠ دقيقة**

م	نوع تطبيق المهارة	زمن دوام التطبيق للمهارة المعلمة في كل مرة	عدد مرات تكرار زمن دوام التطبيق	زمن فترة الراحة	مجموع زمن دوام تطبيق المهارة
١	تطبيق مكثف	٢٠	-	-	٢٠ ق
٢	تطبيق مكثف موزع	١٠ ق	٢ مرة	٢ ق	٢٠ ق
٣	تطبيق موزع مكثف	٥ ق	٤	١ ق	٢٠ ق
٤	تطبيق موزع	٢ ق	١٠	٣٠ ثانية	٢٠ ق

- الجدول السابق يوضح نماذج مختلفة لتطبيق أحد المهارات المعلمة من جانب اللاعبين/ اللاعبات بأساليب التطبيقات المكثفة والمكثفة الموزعة، والموزعة لفترة زمنية قدرها ٢٠ دقيقة، يتضح منها في الحالة الأولى ان تطبيق المهارة كان مستمراً لزمن ٢٠ دقيقة، في التطبيق الثاني تم توزيع التطبيق على فترتين كل منهما ١٠ دقائق بينهما فترة راحة قدرها دقيقتان، وفي التطبيق الثالث وزع التطبيق على أربع فترات كل منها ٥ دقائق بين كل تطبيق والآخر دقيقة واحدة أما التطبيق الأخير فكان موزع على ١٠ فترات كل منها دقيقتان براحة بينية قدرها ٣٠ ثانية.
- إننا لا نستطيع تحديد أى من التطبيقات في الجدول أفضل من الأخرى، ويرجع السبب في ذلك إلى أن هناك عناصر كثيرة تؤثر في هذا الحكم نذكر منها ما يلي:

- طبيعة المهارة المعلمة طبقاً لنوع الرياضة.
- الفترة من الموسم التي يتم تطبيق المهارة فيها.
- مستوى اللاعبين/ اللاعبات.
- سن ودرجة نضج اللاعبين/ اللاعبات.
- مكان التطبيق من وحدة التدريب اليومية.



- أ - متى نستخدم التطبيق المكثف للمهارة الجديدة خلال التعلم؟
- يفضل استخدام التطبيق المكثف عند تعلم مهارة جديدة فى الحالات التالية:
- إذا ما كانت المهارة المعلمة سهلة الأداء ويمكن إجادتها سريعاً.
  - إذا ما كان المطلوب رفع كفاءة التحمل لدى اللاعبين/ اللاعبات والتطبيق تحت ظروف تشبه المباراة.
  - إذا ما كانت دوافع الاستمرار فى تعلم المهارة عالياً.
  - إذا ما كان اللاعبون / اللاعبات فى المراحل الأخيرة من التعلم، وكان مستوى أدائهم للمهارات عال بشكل عام، ولياقتهم البدنية مرتفعة.
  - إذا ما كان وقت التعليم المتاح قصير، كأن يكون مطلوب التعلم والإجادة سريعاً.

- ب - متى نستخدم التطبيق الموزع للمهارة الجديدة خلال التعلم؟
- يفضل استخدام التطبيق الموزع للمهارة الجديدة خلال التعلم فى الحالات التالية:
- إذا ما كانت المهارة الجديدة المعلمة معقدة.
  - إذا ما كانت عملية التعلم تحتاج عمليات عقلية معقدة، وجهود بدنية.
  - إذا ما كان هناك احتمال لحدوث إصابة نتيجة زيادة معدلات التعب أثناء أداء المهارة.
  - فى حالة الخوف من أن يؤدى اللاعب/ اللاعبه المهارة بشكل خاطئ ويتم التعلم على هذا الأساس.
  - إذا كانت الحالة البدنية للاعب/ اللاعبه ما زالت منخفضة كما هو الحال فى بداية الموسم.
  - إذا ما كان الطقس حاراً، وفى ذات الوقت هناك ارتفاع فى درجة الرطوبة، إذ أن التدريب فى ظل هذين العاملين معاً سيؤدىان إلى فقد الماء بكثرة من أجسام اللاعبين بالإضافة إلى ارتفاع درجة الحرارة.

### ٣ - التطبيق المكثف والتطبيق الموزع ومكونات حمل التدريب :

• هناك عوامل أخرى تحدد ما إذا ما كان الأفضل استخدام التطبيق المكثف أم التطبيق الموزع عند تعلم المهارة الجديدة من قبل اللاعبين/ اللاعبات، ومن هذه العوامل كل من مكونات حمل التدريب، وهى الشدة، والحجم، والكثافة.

• إن متطلبات أداء كل رياضة تخصصية تتدخل بشكل مباشر أيضاً فى تحديد ما إذا كان الأفضل استخدام التطبيق المكثف أم من الأفضل استخدام التطبيق الموزع مع المهارة المطلوب تطبيقها من أجل التعلم.

• فعلى سبيل المثال فى حالة تطبيق الوثب العالى أو سرعة الانطلاق فى العدو يتطلب الأمر استخدام التطبيق الموزع باستخدام فترات راحة طويلة، نظراً لأن الأداء يتم بشدة عالية جداً وفى وقت قصير، مما يستتبعه بالتالى التطبيق لمرتين أو ثلاثة أسبوعياً.

• فى مقابل مثال الوثب العالى وسرعة الانطلاق السابق عرضه نجد أن تطبيق مهارة التصويب فى كرة السلة، أو التمرير فى كرة القدم يسمح بالأداء لفترة طويلة خلال الوحدة التدريبية، وعلى مدى عدد كبير من الوحدات أسبوعياً. نظراً لأن المهارة تؤدى بشدة منخفضة ولا يتطلب الأمر راحة كبيرة.

• مما سبق نستنتج أن طبيعة الرياضة التى يتم تطبيق المهارة المعلمة خلالها لها تأثير كبير على نوعية التطبيق من حيث كونه مكثفاً أم موزعاً.

### ٣ - تطبيق المهارة المعلمة وعدد مرات وأزمنة التدريب فى الأسبوع :

• لقد أثبتت الخبرات ان تطبيق المهارة المعلمة خلال وحدة تدريب واحدة فى اليوم، أو لمرتين يومياً أو حتى لثلاث مرات يومياً سوف تقدم أفضل تعلم للمهارة، لكن لا ينصح بأكثر من ذلك. مع مراعاة أنه فى حالة زيادة عدد وحدات التدريب أن يكون التدريب موزع بدرجة مناسبة حتى لا يصل اللاعبين/ اللاعبات لحالات الإجهاد نتيجة المؤثرات النفسية والفسولوجية.

- بعد أن يتعلم اللاعبون/ اللاعبات المهارة فإنهم سوف يحتاجون إلى أزمّة أقل لرفع مستوى المهارات المعلمة.
- يجب مراعاة أن ما ذكر سابقاً يعتبر مؤشراً عاماً، ومن الضرورة وضع قدرات اللاعبين/ اللاعبات في الاعتبار.
- من الأهمية خلال وحدات التدريب الأسبوعية مراعاة ما يلي:
  - التغيير في التمرينات المستخدمة خلال وحدات التدريب في الأسبوع الواحد.
  - تغيير وتبديل وظائف وأماكن وأداءات اللاعبين/ اللاعبات في المواقف المختلفة خلال التطبيقات.
  - استخدام طرق وأساليب مختلفة لتشويق وجذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات ضماناً لإقبالهم على التطبيقات.
  - مراعاة ارتفاع مستوى الدافعية لدى اللاعبين/ اللاعبات.
  - مراعاة مشاركة مجموعات عضلية مختلفة في التمرينات المتعاقبة تجنباً لمشكلات التعب.
- بشكل عام الوصول لمستوى فعال في أداء المهارة يتطلب التدريب لساعة طويلة.

**تقدير عدد مرات تكرار الأداء للوصول لدرجة الإجادة التامة في بعض مهارات الرياضيات الجماعية وعدد السنوات المستغرقة في التدريب عليها**

م	المهارة	عدد مرات تكرار الأداء للوصول لدرجة الإجادة التامة	عدد السنوات المستخدمة في التدريب
١	التصويب في كرة السلة	٩٥٠,٠٠٠ رمية	١١ سنة
٢	دقة التمرير متوسط الطول في كرة القدم	١,٢٠٠,٠٠٠ تمريرة	٨ سنوات
٣	الإرسال في الكرة الطائرة	١,١٠٠,٠٠٠ إرسال	٩ سنوات

**خامساً: مبادئ تطبيق المهارة المعلمة :**

فيما يلي عدداً من المبادئ يجب أن يضعها المدرب/ المدربة في الاعتبار للاسترشاد بها خلال مرحلة التطبيق الفعلي للمهارة الجديدة المعلمة وهي كما يلي:

- ١ - الاختيار الصحيح للتمرينات .
- ٢ - تكرار تطبيق المهارة .
- ٣ - استخدام زمن التطبيق بفاعلية .
- ٤ - التأكد من تحقيق اللاعبين/ اللاعبات لخبرات نجاح .
- ٥ - استخدام الإمكانيات والأدوات أفضل استخدام ممكن .
- ٦ - توفير بيئة تعليمية تطبيقية مريحة للاعبين/ اللاعبات .
- ٧ - الوصول بالأداء إلى ظروف أداء المنافسة .

**١ - الاختيار الصحيح للتمرينات :**

● إن أحد الأخطاء الشائعة في اختيار التمرينات التي سيتم من خلالها تطبيق المهارة المعلمة هو اختيار تمرينات تكون نسبة مساهمتها في تطبيق المهارة ضعيفة يكون هناك تمرينات تسهم بدرجة أكثر فاعلية في التعلم .

● أحد المشكلات القائمة في التدريب أن بعض المدربين/المدربات يستخدمون تمارين لمجرد أن تنظيمها جيد، أو لأنهم شاهدوها وأعجبهم، أو أنهم شاهدوا مدربين مشهورين ينفذونها.

● على المدرب/المدربة قضاء الوقت المناسب في البحث والتقصي في مرجعياته، أو في الكتب والمراجع الخاصة بالرياضة التخصصية، أو في أشرطة الفيديو من أجل الوصول إلى أفضل التمارين التي تحقق أفضل إنتاجية لتطبيق المهارة المعلمة.

## ٢ - تكرار تطبيق المهارة :

● المهارة تتحسن بتكرار أدائها بشكل صحيح .

● على المدرب/المدربة مراعاة أن تطبيق المهارات الجديدة يرتبط بظهور أخطاء كثيرة، وتوفيراً للوقت يكون من الأهمية مراجعة الأخطاء الشائعة في أداء المبتدئين للمهارة قيد التطبيق .

## ٣ - استخدام زمن التطبيق بفاعلية :

من المطلوب دائماً أن يستخدم الزمن المخصص لتطبيق المهارة بفاعلية، وفيما يلي نذكر بعض الأسباب التي تؤدي إلى إهدار هذا الزمن .

● عدم وضع خطة زمنية مقدماً لكل من التقديم والشرح والنموذج بما يؤدي إلى استهلاك زمن التطبيق فيما هو غير مخصص له .

● الاهتمام الزائد بتنظيم اللاعبين/اللاعبات شكلاً بغير مضمون .

● اختيار تمارين لا تحسن من كفاءة التعلم نظراً لأنها لا تركز بصورة مباشرة على أداء المهارة .

● كي يستخدم المدرب زمن التطبيق بفاعلية فإن عليه مراعاة ما يلي :

- وضع خطة زمنية مقدماً للتقديم والشرح والنموذج التطبيقي .

- تنظيم التمرين المطلوب تطبيقه قبل تنفيذه، أو في حينه بأسرع وقت .

- الاختصار في جزئيات التمارين التي يستطيع اللاعبون/اللاعبات إنجازها بسهولة مع تخصيص وقت أطول لتلك المطلوب إتقانها .



#### ٤ - التأكد من تحقيق اللاعبين/ اللاعبات لخبرات النجاح :

كى يتأكد المدرب من تحقيق اللاعبين/ اللاعبات لخبرات نجاح يجب عليه مراعاة النقاط التالية :

● سوف تتحقق خبرات نجاح أفضل إذا ما كانت الأهداف التعليمية قد تم وضعها بدقة.

● سوف تتحقق خبرات نجاح أفضل إذا ما كان اللاعبون/ اللاعبات قد وضعوا لأنفسهم مجموعة أهداف شخصية مناسبة لقدراتهم.

● العناية بتقديم المهارة.

● التمرينات التطبيقية التى تناسب قدرات بعض قليل من اللاعبين/ اللاعبات سوف تزيد من خبرة هؤلاء فقط دون زيادة خبرة كبيرة لباقي الأفراد.

● إجبار اللاعبين/ اللاعبات فى العمليات التعليمية التطبيقية للمهارة سوف يؤدي إلى العزوف عن الأداء، وقد يؤدي إلى الفشل مستقبلا.

#### ٥ - استخدام الإمكانيات والأدوات أفضل استخدام ممكن :

الإمكانيات والأدوات تسهم فى تعظيم الخبرات المتعلمة إذا ما استخدمت بفاعلية، والعناصر التالية تسهم بفاعلية فى تحقيق مبدأ استخدام الإمكانيات والأدوات أفضل استخدام ممكن :

● أن يكون اختيار التمرينات وتصميماتها من حيث كل من اعداد اللاعبين المشاركين، وتوزيعها ونوعياتها متوافقا مع ما هو متاح منها، وما يتناسب مع الاستخدام.

● التنوع فى استخدام الإمكانيات والأدوات حيث يؤدي ذلك إلى تعظيم الخبرات المتعلمة.

● استخدام الأدوات التنظيمية البديلة والمحددة فى مواقعها الصحيحة.

## ٦ - توفير بيئة تعليمية تطبيقية مريحة للاعبين / اللاعبين :

- يمكن للمدرب / المدربة تحقيق ذلك من خلال مراعاة النقاط التالية :
- الاختيار الجيد للتمرينات المستخدمة .
- مراجعة التمرينات المستخدمة قبل الشروع في تنفيذها في ظل المستجدات التي يمكن أن تطرأ على ظروف اللاعبين / اللاعبين والفريق .
- تجنب التقليدية في تطبيق التمرينات .
- توفير بيئة تعليمية تقلل من إحساس اللاعبين اللاعبين بالفشل الأداء .
- التأكد من أن التمرينات التطبيقية للمهارة آمنة وغير خطرة على الصحة .
- إتاحة الفرصة للاعبين / اللاعبين لعرض وجهات نظرهم في بعض التمرينات التي تقترح من قبلهم .
- تخصيص وقت لممارسة الرياضة ذاتها لا يتضمن تغذية راجعة ، وذلك لاستمتاع اللاعبين / اللاعبين .

## ٧ - الوصول بالأداء إلى ظروف أداء المنافسة :

- إن الهدف من استخدام تمرين معين خلال تطبيق المهارة المعلمة هو وضع حدود للأداء أو التركيز على جوانب محددة من بين أداءات متعددة ليست هناك حاجة لها جميعاً ، بل تكون الحاجة إلى جزئية معينة . من الأهمية التركيز على ذلك في بدء تطبيقات التعلم وأيضاً في مراحل مختلفة منه لرفع مستوى اللاعبين / اللاعبين .
- كلما تحسن تعلم اللاعبين / اللاعبين للمهارة كلما زادت الحاجة إلى التعلم في ظروف أكثر صعوبة حتى يمكن الارتقاء بمستويات أدائهم لها .
- التقدم بمستوى التعلم للوصول إلى الأداء بنفس سرعة أداء المهارة في المنافسة أو المباريات أمر مهم ، ويجب أن يخطط المدرب الوصول إليه تدريجياً .

● يجب أن يكون الهدف هو الوصول للدقة أولاً، ثم الوصول بعد ذلك إلى سرعة الأداء.

● إذا ما كانت المهارة تتطلب كلا من السرعة والدقة معاً فيجب التعلم بهدف المحافظة على توازنهما في مرحلة متقدمة، بعد أن يتم أدائها بدقة.

### **سادساً: الدقة والسرعة عند تطبيق المهارة المعلمة؛**

● لقد حسمت الكثير من الأبحاث العلمية مسألة البدء بتعلم المهارة من خلال الدقة أم خلال أدائها بسرعة، حيث أشارت معظمها إلى أن البدء بالدقة أولاً هو الأفضل.

● بعد أن يتقدم مستوى اللاعبين/ اللاعبات في درجة دقة أداء المهارة، يمكن رفع كفاءة تعلم أداء المهارة بزيادة السرعة على أن يتم ذلك بشكل تدريجي.

● السبب الأساسي المبرر للبدء بالدقة أولاً قبل السرعة هو أن سرعة أداء المهارة يمكن زيادتها تدريجياً بعد إتقان أدائها بدقة؛ لكن يصعب تحقيق الارتقاء بالدقة تدريجياً بعد تعلم اللاعبين/ اللاعبات لأداء المهارة بسرعة.

### **سابعاً: كيف نقلل الخوف من الفشل خلال تطبيق المهارة الجديدة؟؟**

● كثير من اللاعبين/ اللاعبات لا يكون بإمكانهم أداء المهارة الجديدة بشكل جيد لا شيء إلا للخوف من أداء أخطاء فادحة، إن مثل هؤلاء يربطوا أدائهم للمهارة بقيمتهم الخاصة على اعتبار أن ذلك يقلل من شأنهم، إن أمثال هؤلاء يرمجون أنفسهم على الفشل.

● كي يعمل المدرب/ المدربة على التقليل من خوف لاعبيهم من الفشل خلال تطبيق المهارة الجديدة فإنه يجب اتخاذ الإجراءات التالية:

- استغلال الفرص التي تتاح لتقديم تعزيز إيجابي لأداء أمثال هؤلاء اللاعبين/ اللاعبات.

- الاحتراس وتجنب توجيه أى سخرية لأمثال هؤلاء اللاعبين/ اللاعبات من جانب الزملاء/ الزميلات خلال أدائهم الفاشل.

- تذكير أمثال هؤلاء اللاعبين/ اللاعبات بأن حدوث الأخطاء خلال عملية تعلم المهارات يعتبر أمراً طبيعياً، ويجب عليه/ عليها عدم الربط بين هذه الأخطاء والكيان الشخصى.

- يجب المبادرة مع أولئك اللاعبين/ اللاعبات إلى لفت أنظارهم إلى أن توقع حدوث أخطاء خلال التطبيق أمر وارد الحدوث.

### **ثامناً: الاستفادة من مبدأ (انتقال أثر التعلم) فى تطبيق المهارة المعلمة:**

● لقد سبق الإشارة إلى كيفية الاستفادة من مبدأ انتقال أثر التعلم خلال عرضنا لشرح المهارة الجديدة، والآن وخلال تطبيق اللاعبين/ اللاعبات للمهارة المعلمة يمكن الاستفادة أيضاً بهذا المبدأ.

● للاستفادة من مبدأ (انتقال أثر التعلم) فى تطبيق المهارة المعلمة يجب اتباع ما يلى:

- شرح أوجه التشابه بين كل من المهارة الجديدة والقديمة.

- شرح المبادئ الميكانيكية الشائعة فى أداء كل من مهارتين الجديدة والقديمة.

### **١ - شرح أوجه التشابه بين كل من المهارة الجديدة والقديمة :**

● من الأهمية أن يقوم المدرب/ المدربة بشرح العلاقات بين المهارات السابق تعلمها والمهارة الجديدة المطلوب تطبيقها، حيث يؤدى ذلك إلى انتقال الأثر الإيجابى للتعلم.

● تعطى عناية خاصة لتلك الأجزاء من المهارة التى يود انتقالها من المهارة القديمة إلى المهارة الجديدة، وكذلك الأجزاء الغير مطلوب توصيلها.

● كثير من المدربين يتركون أوجه التشابه بين مهارتين للصدفة، وهو يعتبر أمراً أقل صحة، أنما الأمر الصحيح هو أن يخطط المدرب/ المدربة لتدريس هذا التشابه فعلاً.



## ٢ - شرح المبادئ الميكانيكية الشائعة في أداء كل من المهارتين الجديدة والقديمة :

- فهم مبادئ الميكانيكا والعلاقة بينها وبين المهارات يؤدي غالباً إلى التوصيل الإيجابي لأثر التعلم.
- الربط بين قوانين نيوتن للحركة في السن المناسبة سوف يؤدي إلى تحسن درجات التعلم، خاصة في السباحة، والجمباز، والغطس.
- لا يكفي فقط أن يظهر اللاعب/ اللاعببة الفهم للمبدأ الميكانيكي، ولكن العبرة بمدى فهمه للربط بين هذا المبدأ وبين المهارة الجديدة المطلوب تعلمها.
- على المدرب/ المدربة استغلال كافة الفرص لتزويد لاعبيهم بالأمثلة التطبيقية الجيدة لربط المبادئ الميكانيكية بالمهارات المعلمة.

### تاسعاً: تقليل خوف اللاعبين من الإصابة،

- كثيراً من اللاعبين/ اللاعبات خاصة صغار السن حينما يصبحوا في موقف تطبيق مهارة جديدة، فإنهم يشعرون بالخوف من الإصابة، خاصة عند تطبيق بعض المهارات التي تتميز بدرجات صعوبة كما هو الحال في بعض رياضات الجمباز، أو الوثب بالزانة أو غيره.
- يستطيع المدرب/ المدربة التقليل من درجات الخوف من الإصابة الذي قد يعترى بعض اللاعبين/ اللاعبات من خلال اتباع ما يلي:
  - استخدام تمارين متدرجة مقنعة لأداء المهارة.
  - التقدم البطيء بخطوات تطبيق المهارة.
  - الاستناد إلى بعض ما أدوه من قبل، وإقناعهم بالمقدرة على تنفيذ المهارة.
  - تحوير ظروف أداء المهارة بصورة تزيل الخوف من أدائها.
  - التركيز على شرح بعض جوانب الأمان خلال التطبيق.
  - تهيئة كافة عوامل الأمن والسلامة قبل وخلال تنفيذ المهارة.



## عاشراً : هضبة التعلم في تطبيقات المهارات الجديدة :

### ١ - مفهوم هضبة تعلم المهارات الجديدة :

- تعنى هضبة التعلم «ثبات مستوى أداء مهارة معينة بالرغم من الممارسة والتدريب بعد أن يكون قد تم تحقيق ارتفاع فى ادائها فى البداية» .
- مثال لحالة هضبة التعلم ، هو تحسن المستوى الرقمى للاعب / اللاعبة فى الوثب الطويل باستمرار تسجيل ارتفاعات متزايدة متتابعة خلال فترة زمنية معينة ، وفجأة نجد الارتفاعات المسجلة ثابتة تقريباً عند ارتفاع معين لا تتعداه .

- مثال لحالة هضبة التعلم فى السباحة ، حيث نجد أن اللاعب / اللاعبة بعد تعلم المهارة تحسن متزايد فى المستوى الرقمى ، ثم فجأة نجد أن مستواه قد ثبت عند حد معين .

- يلاحظ أن هضبة التعلم ظاهرة يمكن أن تحدث للاعبين / اللاعبات كأفراد ، كما يمكن أن تحدث للفريق ككل .

### ٢ - أسباب حدوث هضبة تعلم المهارات الجديدة :

تحدث هضبة التعلم بسبب واحدة أو أكثر مما يلى :

- العوامل النفسية مثل الإصابة بالقلق ونقص الدوافع أو المشكلات الانفعالية .
- الحاجة لتطوير العناصر البدنية التى تسهم فى تطوير وتحسين كفاءة تعلم المهارة ، مثل الحاجة إلى التحمل العضلى ، أو السرعة ، أو القوة العضلية .
- تغيير أسلوب أداء المهارة .

### ٣ - كيف يمكن التغلب على هضبة تعلم المهارات الجديدة :

على المدرب / المدربة إخضاع كل من البرنامج التدريبى واللاعبين / اللاعبات لتحليل كامل للتعرف على الأسباب التى أدت إلى ظهور هضبة التعلم . وبعد أن يتأكد من السبب والذى غالباً ما يكون واحداً من الأسباب التى سبق شرحها ، فإن عليه تنفيذ ما يلى :

- فيما يتعلق بالعوامل النفسية مثل نقص الدوافع ، أو فقد الاهتمام ، يكون من الضروري توجيه اللاعب/ اللاعبه إلى التغير النفسى ، والعمل على زيادة الإثارة فى التدريب ، واستخدام أساليب التشجيع والتحفيز .
- فيما يتعلق بالحاجة إلى تطوير عناصر بدنية ، من الواجب تحليل متطلبات اللياقة البدنية المؤثرة فى رفع كفاءة أداء المهارة فى ضوء قدرات ومستويات اللاعب/ اللاعبه ، ثم التخطيط لرفع كفاءة تلك القدرات البدنية .



## الفصل السادس

### ملاحظة أداء المهارة وتحليلها والتغذية الراجعة

- أولاً : الملاحظة الناقد لأداء المهارة.
- ثانياً : دور المدرب/ المدربة في تحليل الأداء الفني للمهارة.
- ثالثاً : تحديد أسباب الأداء الخاطئ وكيفية تصحيحه.
- رابعاً : تصحيح أخطاء تعلم الأداء في المراحل السنوية المبكرة.
- خامساً : نصائح عامة في تصحيح الأخطاء.
- سادساً : التغذية الراجعة.
- سابعاً : المعلومات كوظيفة للتغذية الراجعة عند تصحيح الأخطاء.
- ثامناً : التقويم الذاتي للمدرب/ المدربة خلال تقدم التغذية الراجعة.



## الفصل السادس

### ملاحظة أداء المهارة وتحليلها وإصلاحها والتغذية الراجعة

#### أولاً: الملاحظة الناقدة لأداء المهارة:

- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب / المدربة للفريق.
- الملاحظة الناقدة للمدرب / المدربة تعتمد على التحليل والتفكير المنطقي.
- تطوير المدرب للملاحظة الناقدة يمكنه من تشخيص أوجه القصور في أداء اللاعبين / اللاعبات.
- الاعتبارات التالية تسهم في تحقيق ملاحظة ناقدة جيدة.
  - اتخاذ موقع يمكن من ملاحظة كافية وفعالة.
  - التركيز على الأداء الفردي للاعبين / اللاعبات.
  - التركيز الذهني فيما يتم من أداء.
- على المدرب / المدربة وضع خطة لتحسين كفاءة ملاحظته الناقدة، ويجب أن تتضمن هذه الخطة ما يلي:
  - مكان الملاحظة.
  - اتجاه التحرك للملاحظة.
  - زمن ملاحظة كل لاعب / لاعبة.
  - عدد مرات فحص الفريق ككل.
  - تحديد أساليب إشعار اللاعبين / اللاعبات بأن المدرب يهتم بكل منهم بصفة شخصية.
  - إمكانية تقسيم الملعب أو أجزاء من الصالة أو المساحة المحددة إلى قطاعات لسير المدرب خلالها.



## ثانياً : دور المدرب / المدربة فى تحليل الأداء الفنى للمهارة :

● على المدرب / المدربة مراجعة طريقة الأداء الفنى للمهارة قبل وحدة التدريب .

● إذا ما استرجع المدرب / المدربة كافة المبادئ الهامة فى تحليل الأداء الفنى للمهارة المعلمة ، فإنه سوف يكون قادراً على مساعدة اللاعبين / اللاعبات على تحسين كفاءة الأداء طبقاً لإمكانات كل منهم الفردية .

### ١ - إجراءات تحليل أداء اللاعبين / اللاعبات :

● عند قيام المدرب / المدربة بتحليل أداء اللاعبين / اللاعبات فى مهارة من المهارات فإن عليه / عليها القيام بالواجبات التالية :

- مقارنة أداء اللاعبين / اللاعبات بالأداء الفنى الصحيح للمهارة .  
- اختيار خطأ واحد فقط لتصحيحه ، ثم بعد الانتهاء منه يتم الانتقال إلى خطأ ثانى ، وهكذا .

- تحديد الأسباب التى تؤدى إلى الأداء الخاطئ ، وتحديد كيفية تصحيحه .

### ٢ - مقارنة أداء اللاعبين / اللاعبات بالأداء الفنى الصحيح للمهارة :

● على المدرب / المدربة مراقبة لاعبيهم جيداً ، وفى ذهنه صورة الأداء الصحيح للمهارة لعمل مقارنة بين هذا وذاك ، وسوف يكون من الأفضل التأكد من أن الأداء الخاطئ لا يكون سببه الصدفة ، وهو ما يعنى التريس فى إصدار الحكم على الأداء ، وهذا أيضاً يمكن المدرب من عمل المقارنة بين الأداء الصحيح النموذجى والأداء الذى أداه اللاعب / اللاعبات .

● إن التريث خلال مقارنة أداء اللاعبين / اللاعبات بالأداء الفنى الصحيح للمهارة تقدم الفرصة للمدربين فى تحديد ما إذا كانت أخطاء الأداء (أخطاء تعلم) أم (أخطاء أداء) .

● فى حالة «أخطاء التعلم» يجب العمل على تعليم اللاعبين / اللاعبات المهارة بشكل صحيح مع مراعاة ما يلى :

- ليس هناك بديل عن معرفة اللاعبين/ اللاعبات لطريقة التعلم الصحيحة للمهارة.

- ضرورة فهم الأسباب التي أدت إلى حدوث خطأ التعلم، إذ أن ذلك سوف يكون له دخل كبير في تصحيحه.

● في حالة «أخطاء الأداء» على المدرب/ المدربة السعى جاهداً للبحث عن الأسباب التي جعلت اللاعبين/ اللاعبات يؤدون بصورة غير التي يعرفونها.

### ٣ - اختيار خطأ واحد فقط لتصحيحه، ثم الانتقال للتالى له :

● من الحكمة أن يلجأ المدرب/ المدربة إلى إصلاح خطأ واحد فقط فى نفس الوقت، وبعد الانتهاء منه عليه الانتقال إلى خطأ آخر لإصلاحه.

● اختيار الخطأ الذى يجب إصلاحه أولاً يعتمد على جوهريته. فهناك «خطأ محورى» بمعنى أنه خطأ يسبب ظهور أخطاء أخرى نتيجة وجوده، فإذا ما تم إصلاح هذا الخطأ المحورى ستلاشى الأخطاء الأخرى المرتبطة به.

● إذا لم يكن الخطأ خطأ محورياً، وغير مرتبط بأخطاء أداء أخرى، فإنه من الواجب فى هذه الحالة إصلاح الخطأ الذى يمكن علاجه بسهولة أكثر من غيره، ويرجع السبب فى ذلك إلى أن شعور اللاعب/ اللاعبه بأن الأداء يتحسن سيؤدى إلى زيادة الدافعية لديه/ لديها، واستمرار الكفاح من أجل تصحيح باقى الأخطاء.

● فى حالة ما إذا كان هناك أكثر من خطأ، وكانت جميعها غير محورية فإنه قد يكون من المفيد فى هذه الحالة أن يقترح اللاعب/ اللاعبه أى الأخطاء الذى يجب تصحيحه أولاً، إن ذلك سوف يكون له الأثر الإيجابى على رفع معدلات الدافعية لديه/ لديها، ويتج عنه محاولات أكثر قناعة مما يكون له الأثر الإيجابى على تحسن الأداء.

### ثالثاً: تحديد أسباب الأداء الخاطئ وكيفية تصحيحه:

#### ١ - أسباب الأداء الخاطئ:

• بعد التعرف على الخطأ واختياره للتصحيح، يكون من الأهمية التعرف على سبب هذا الخطأ.

• تنتج أخطاء أداء المهارة نتيجة سببين إما عدم دراية بكيفية الأداء، ويطلق عليها في هذه الحالة اسم «أخطاء التعلم» أو بسبب خطأ معين في الأداء، ويطلق عليها في هذه الحالة مسمى «أخطاء الأداء».

#### أ - أخطاء التعلم learning Errors

- تعرف بأنها «الأخطاء التي تحدث نتيجة عدم معرفة اللاعبين/ اللاعبات بكيفية أداء المهارة».

- لذا ما ظهرت أخطاء التعلم في أداء اللاعبين/ اللاعبات فإن ذلك يعنى أنهم لم يعرفوا أو يتوصلوا بعد إلى بناء البرنامج الحركى الخاص بها.

- ليس هناك بديل من معرفة اللاعبين للمهارة جميعاً خلال تصحيح أخطاء التعلم.

- من المهم فهم المدرب تماماً لكل ما يدور حول المهارة، وليس فقط أدائها بشكل صحيح، إذ أن معرفة الأسباب التي أدت إلى حدوث خطأ التعلم سوف يسهم كثيراً في تصحيحه.

#### ب- أخطاء الأداء Performance Errors

- تعرف بأنها «الأخطاء التي تحدث نتيجة الفشل في تنفيذ ما يعرفه اللاعبون/ اللاعبات».

- إذا ما ظهرت أخطاء الأداء، فإن ذلك يعنى أن اللاعبين/ اللاعبات يعرفون كيفية الأداء، وتوصلوا فعلاً إلى بناء البرنامج الحركى، لكن العيب يكمن في التنفيذ.

- قد تكون أخطاء الأداء راجعة لعدم التركيز، أو نقص الدافعية، أو لأسباب نفسية، أو مشكلة ما.

## ٢ - تصحيح الأخطاء :

● إن التفريق بين أخطاء التعلم، وأخطاء الأداء من جانب المدرب/ المدربة تعتبر عملية حيوية، حتى يمكن تقرير ما يمكن تنفيذه لتحقيق تصحيح الأخطاء.

● الخبرة هي الطريقة المعتادة لأن يكتسب المدرب/ المدربة أسلوب تصحيح الأخطاء، ولكي يسرع في اكتسابها عليه بدراسة علوم الميكانيكا الحيوية، والتعلم الحركي، بالإضافة إلى الدراسة التفصيلية للعلوم الأكثر ارتباطاً بالجوانب الفنية في أداء الرياضة التخصصية.

● يفضل إذا أمكن استخدام التصوير الفيديوى للمساعدة في ملاحظة أداء اللاعبين/ اللاعبات.

● في حالة ما إذا لم يكن المدرب متأكداً من سبب المشكلة أو كيفية تصحيح الخطأ فعليه الاستمرار في الملاحظة والتحليل حتى يصبح متأكداً منها.

● مشاهدة الخطأ أكثر من مرة قبل إصلاحه أمر يجب أن يوضع في الاعتبار.

● على المدرب أن لا يقدم تغذية راجعة غير دقيقة.

● التغذية الراجعة غير الدقيقة سوف تضر بالعملية التعليمية أكثر مما لو لم تقدم.

## ٣ - الأسباب السلبية لتصحيح أخطاء الأداء :

● بعض المدربين يلجأون إلى استخراج أخطاء أداء اللاعبين/ اللاعبات للمهارات ، دون أن يقدموا إليهم أى معلومات حول كيفية تنفيذ الأداء الناجح لتلك المهارات.

● إن عدم مقدرة المدرب/ المدربة في التعرف على السبب الحقيقي وراء الأداء الخاطئ هو أحد الأسباب الأساسية في عدم مقدرة اللاعب/ لاعبة على تنفيذه بشكل صحيح.



● على المدرب/ المدربة أن لا يركز على ما لا يجب أن يفعله اللاعب/ اللاعبه، لكن عليه/ عليها التركيز فى ما يجب أن يكون من أداء، لأن أسلوب التركيز على ما لا يجب فعله يؤدي إلى الشعور بالخوف من الفشل، ويزيد من الشك داخل لاعبيهم.

#### ٤ - الأساليب الإيجابية لتصحيح أخطاء الأداء :

● الأساليب الإيجابية تركز على ما يجب أن يفعله اللاعب/ اللاعبه بدلاً من التركيز على ما لا يجب أن يفعله، كما سبق القول.

● الأساليب الإيجابية تركز على استخدام المديح المناسب، وتقديم المعلومات الصحيحة التى تسهم فى تحسين كفاءة الأداء، والتشجيع، والمكافأة، أكثر من العقاب.

● المديح المناسب، وتقديم المعلومات الصحيحة، والتشجيع والمكافأة تؤدي إلى محاولة اللاعبين/ اللاعبات الكفاح من أجل تحسين الأداء، وتحسين الصورة حول ذاتهم.

● من الأساليب الإيجابية لتصحيح أخطاء الأداء ما يلى :

- المدح وتقديم المعلومات لتصحيح الأداء.
- تقديم النماذج الصحيحة.
- تقديم التغذية الراجعة.
- التأكد من أن التغذية الراجعة قد تم استيعابها.
- زيادة دافعية اللاعبين/ اللاعبات لاستخدام التغذية الراجعة الصحيحة.

#### رابعاً : تصحيح أخطاء تعلم الأداء فى المراحل السنية المبكرة :

يمكن استخدام الأساليب التالية فى تصحيح أخطاء تعلم الأداء فى المراحل السنية المبكرة كما يمكن استخدامها فى تقديم النموذج أيضاً.

#### ١ - الإرشاد المرئى : Visual Guidance

● الإرشاد المرئى يعنى "تقديم نموذج مجزء مركز بطيئ يصاحب أداء الأطفال للمهارة".



- الإرشاد المرئي يعتبر إعادة للنموذج لتصحيح أخطاء التعلم.
- على المدرب/ المدربة أن يقف في نفس اتجاه الأطفال الصغار، ويقوم/ تقوم بتنفيذ نموذج الأداء خطوة بخطوة، ويبطئ شديد قدر الإمكان، حتى يتمكن الأطفال من رؤية النموذج وتقليده خطوة بخطوة.
- على المدرب/ المدربة التأكد من أن كل خطوة من خطوات أداء المهارة يتم تقليدها من جانب الأطفال بطريقة صحيحة بعد مشاهدتها مباشرة.
- إذا ما حدث خطأ في أداء الأطفال، يجب تقديم تغذية راجعة لتصحيح هذا الخطأ في نفس الخطوة، ثم بعد ذلك يمكن الاستمرار في باقي الخطوات.

## ٢ - الإرشاد السمعي : Verbal Guidance

- تتم فعاليات الإرشاد السمعي بأن يطلب من اللاعبين/ اللاعبات الصغار التنفيذ التام لما يسمعون من جانب المدرب/ المدربة، اللذين يقدمان مختصراً لأهم النقاط الفنية للمهارة المطلوب تنفيذها، ومن الأهمية أن تكون هذه النقاط بسيطة وواضحة.
- مثال في كرة القدم كأن يقول المدرب خلال تعليمه للتصويب: اقتراب، فرد المشط، تصويب، متابعة، يلاحظ بساطة الكلمات وقدرتها على التعبير عن الحركة، بالنسبة للأطفال الصغار.

## ٣ - الإرشاد السمعي البصري : Visual Verbal Guidance

- يطلق على هذا الأسلوب مصطلح «وضح، وتحدث».
- يبدأ الإرشاد بهذا الأسلوب من خلال تقديم نموذج للجزء الأول من المهارة «إيضاح» مع تقديم نقاط في صورة لفظية بسيطة «تحدث»، الأمر الذي يكون نتيجته توليد الرغبة لدى الأطفال في أداء الحركة، ثم يطلب منهم في الحال التنفيذ.

● بعد إجادة الجزء الأول من المهارة، يتم الانتقال إلى الجزء التالى، حتى يتمكن الأطفال من أداء كافة الأجزاء بطريقة صحيحة.

● بعد إجادة كل جزء على حدى، يمكن فى هذه الحالة أداء المهارة بشكل كامل ثم يطلب من الأطفال إجراء المحاولة.

#### ٤ - الإرشاد اليدوى :

● يعنى الإرشاد اليدوى مساعدة اللاعب/ اللاعبه على أداء المهارة من خلال توجيه الجسم بواسطة يدى المدرب/ المدربة.

● لتنفيذ الإرشاد اليدوى يطلب من اللاعب/ اللاعبه الاسترخاء والإيضاح لتوجيه حركة الجسم بواسطة يدى المدرب/ المدربة بحيث يتم تحريك الجسم فى المسار المطلوب للحركة.

● أثناء تنفيذ الإرشاد اليدوى يطلب من اللاعب/ اللاعبه التركيز على ما يشعر به خلال توجيه يدى المدرب للجسم.

● بعد تنفيذ عدداً من الأداءات بواسطة الإرشاد اليدوى يطلب من اللاعب/ اللاعبه تنفيذ الحركة دون مساعدة.

● قد يعتقد البعض أن أسلوب الإرشاد اليدوى مفيد فى حالة الأعداد الصغيرة من اللاعبين أو اللاعبات فقط، لكن فى الحقيقة هو مفيد ومؤثر حتى فى حالة العدد الكبير منهم.

#### خامساً : نصائح عامة فى تصحيح الأخطاء :

● على المدرب/ المدربة التحكم فى انفعالاته إذا ما بدأ الإحباط يدخل إليه إذا ما رأى أن اللاعبين/ اللاعبات يتقدمون بالدرجة المرجوة، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح.

● يجب أن يراعى المدرب/ المدربة أن الأخطاء الغير مكتشفة هى أخطاء لم تصحح بعد.

• بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب/ المدربة فى التعرف على ما يحرزه اللاعبون/ اللاعبات من تقدم خلال عملية تعلم المهارات الجديدة.

• من الضرورى أن يتوقع المدرب/ المدربات للعدد الكبير من الأخطاء التى يمكن أن تحدث أثناء الأداء.

• من الأهمية أن يعمل المدربون/ المدربات على خلع الأخطاء من جذورها، وسيكون ساعد المدرب فى ذلك الحماس، ومحاولة ذرعه فى اللاعبين/ اللاعبات.

• فى بعض الأحيان يكون من الأسهل استخدام الاتجاه الإيجابى لإصلاح الأخطاء فى الرياضات الفردية أكثر من الرياضات الجماعية «الفرقية».

### سادساً: التغذية الراجعة؛

#### ١ - مفهوم التغذية الراجعة : Feedback

• التغذية الراجعة تعنى «المعلومات التى يتلقاها اللاعبون/ اللاعبات حول أدائهم».

• تعنى التغذية الراجعة أيضاً «المعلومات التى توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الأداء الذى نفذه اللاعبون/ اللاعبات فعلاً».

#### ٢ - أنواع التغذية الراجعة :

هناك نوعان من التغذية الراجعة المتاحة للاعب/ اللاعب، هما التغذية الراجعة الداخلية، والتغذية الراجعة الخارجية . راجع الهيكل فى الصفحة رقم ٩٧ .

#### أ - التغذية الراجعة الداخلية :

- التغذية الراجعة الداخلية : «هى تلك المعلومات التى يتلقاها اللاعب/ اللاعب من ذاته كنتيجة طبيعية لأدائه للمهارة أو الحركة».

- يمكن تسمية التغذية الراجعة بمسمى التغذية الراجعة الحس - حركية .

- تصدر التغذية الراجعة الداخلية عن مراكز الاستقبال الحسية في العضلات والأربطة، والمفاصل، والتي تمدها بالمعلومات حول عملية تنفيذ المهارة أو الحركة.

- تعتبر الأصوات الصادرة عن تنفيذ المهارة نوعاً من أنواع التغذية الراجعة المسموعة والتي تستقبل عن طريق أذن اللاعب/ اللاعبه.

- الضغط بالقدم واليد أو بكليتهما والإحساس بلمس أرضية الملعب أو الصالة أو البساط والارتطام بالأدوات كالكرات تعتبر مصدر من مصادر التغذية الراجعة.

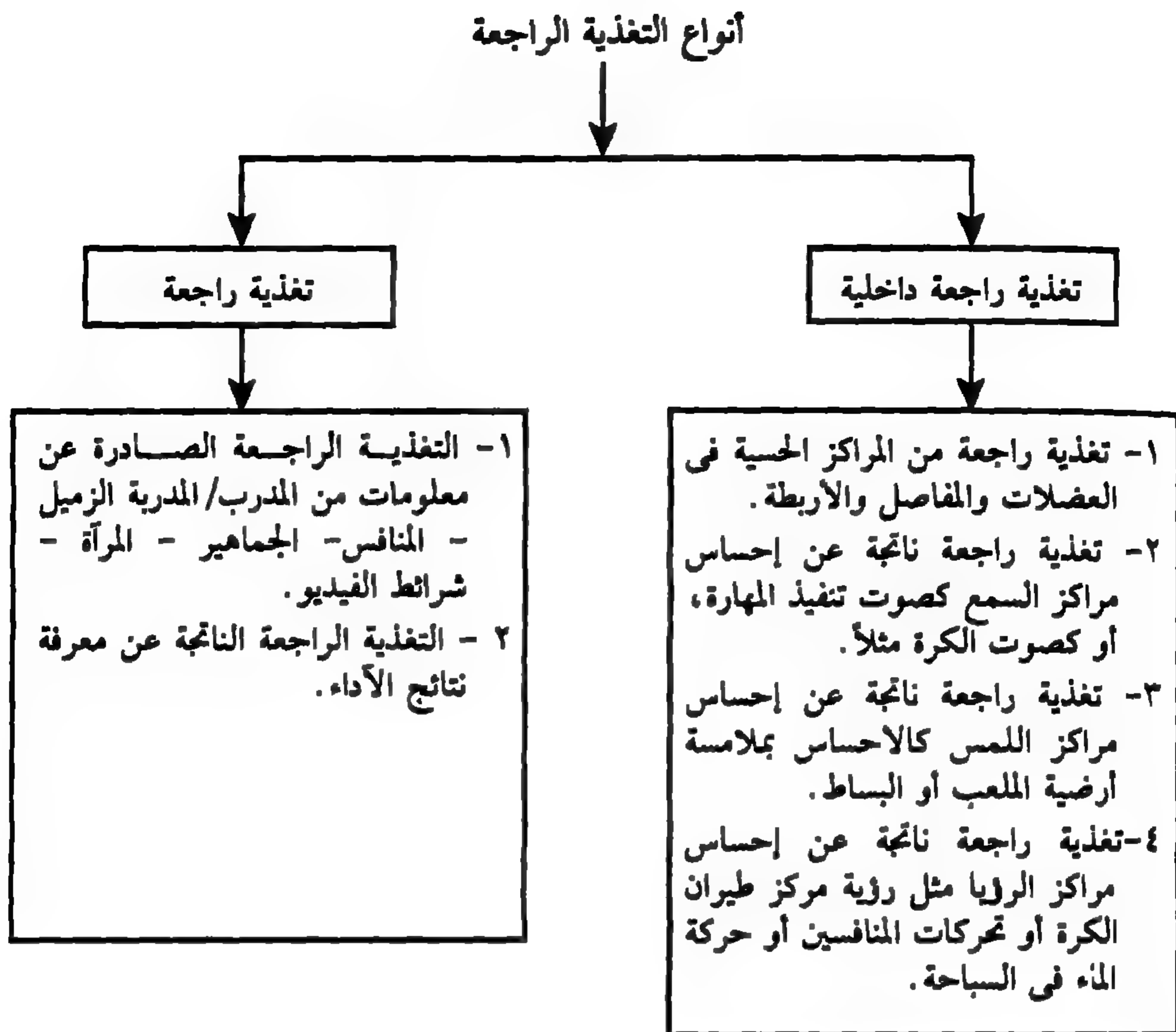
- أيضاً استقبال الصور والمرئيات بالعين مثل طيران الكرة، أو أشكال اللاعبين وتحركاتهم وحركة الماء كلها تقدم تغذية راجعة بمعلومات عن طريق النظر.

#### ب- التغذية الراجعة الخارجية :

- التغذية الراجعة الخارجية: «هي تلك المعلومات التي لا تكون نتيجة طبيعية لأداء المهارة وإنما يتلقاها اللاعب/ اللاعبه من مصدر خارجي مثل المدرب/ المدربة أو الزميل، أو المرأة، أو شريط الفيديو».

- التغذية الراجعة الخارجية قد يتلقاها اللاعب/ اللاعبه في شكل كلام أو حديث كما هو في حالة شرح المدرب/ المدربة لتصحيح أخطاء الأداء، وقد تقدم في صورة حركات صادرة من المدرب/ المدربة كما في حالة استخدام الإشارات، أو كما في حالة النموذج لتصحيح أخطاء الأداء، أو مشاهدة اللاعب/ اللاعبه لعرض للأداء على شريط فيديو.

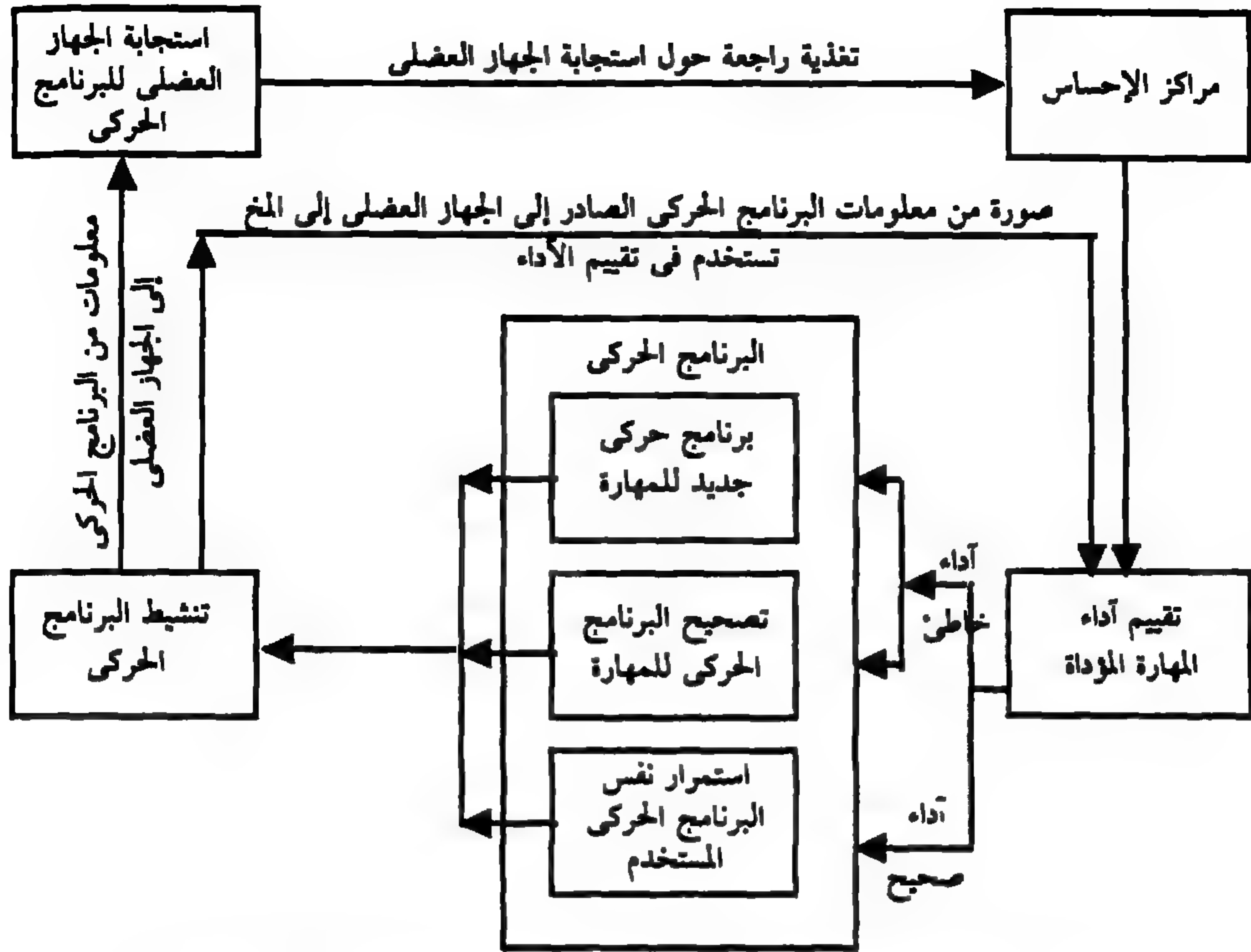
- معرفة نتائج الأداء تعتبر أيضاً تغذية راجعة خارجية.



### ٣ - وظائف التغذية الراجعة :

- تقوم التغذية الراجعة بنوعيتها الداخلية والخارجية بأربع وظائف حيوية خلال تعلم اللاعبين/ اللاعبات لمهارات جديدة هي كما يلي:
- أ - تقديم المعلومات لتصحيح أخطاء الأداء.
  - ب- تعزيز (تقوية) أداء المهارة.
  - ج- زيادة دافعية الأداء.
  - د - النهي عن أداء كل أو أجزاء في المهارة أو في السلوك.





استخدام معلومات التغذية الراجعة في تصحيح أخطاء أداء المهارة

**سادساً: المعلومات كوظيفة للتغذية الراجعة عند تصحيح الأخطاء:**

**١ - وظائف التغذية الراجعة:**

إن فحوى المعلومات الصادرة عن التغذية الراجعة سواء كانت داخلية أو خارجية تتضمن واحدة أو أكثر مما يلي:

- محصلة أداء اللاعبين/ اللاعبات للمهارة أو نتيجة أداء المهارة.
- تحديد أجزاء المهارة التي تم ادائها بشكل صحيح، وأجزاء المهارة التي تم ادائها بشكل خاطئ.
- التغيرات التي يجب إدخالها على الأداء حتى يمكن التنفيذ بشكل صحيح.
- الشعور بالأحاسيس الحركية المصاحبة لأداء المهارة.
- استيعاب شرح معلومات أسباب الخطأ.
- التعرف على أسباب إدخال التغيرات المقترحة على أداء المهارة.

## ٢ - آلية عمل معلومات التغذية الراجعة من خلال الإحساس الحركي:

• فيما يلي نذكر مراحل عمل معلومات التغذية الراجعة من خلال مراكز الإحساس الحركي:

- حينما يشرع اللاعب/ اللاعب في تنفيذ المهارة الحركية المعلمة يقوم البرنامج الحركي بإرسال معلومات إلى المجموعات العضلية التي يجب عليها أن تنقبض، ويتضمن ذلك الكيفية التي يجب أن تنقبض بها هذه العضلات لتحقيق الأداء المطلوب، وفي نفس الوقت ترسل صورة منها إلى المخ كي تستخدم في تقييم الأداء.

- خلال الانقباض العضلي لتنفيذ الاستجابة المطلوبة فإن مراكز الاستقبال من العضلات والأربطة والمفاصل سوف تزود مراكز الإحساس بتغذية راجعة حول الأداء لتقييمه.

- يقوم مخ اللاعب/ اللاعب بمطابقة صورة البرنامج الحركي الموجود فيه بما تم تنفيذه وحركته والتعرف على ما إذا كان الأداء مطابقاً أم لا. إذا ما كان الأداء مطابقاً فإن اللاعب/ اللاعب سيتولد لديه/ لديها الشعور بالأداء الصحيح. أما إذا كان الأداء غير مطابق، ففي هذه الحالة سيتولد الشعور لدى اللاعب/ اللاعب بأن الأداء خاطئ.

- يجب مراعاة أنه كلما زادت مهارة اللاعب/ اللاعب كلمات زادت قدرته/ مقدرتها على تقييم استجابة الأداء بدقة أكثر. أما أولئك الذين يكونون في بداية مراحل تعلم مهارة جديدة فإن مقدرتهم على تقييم استجابة الأداء تكون أقل دقة، ويرجع السبب في ذلك إلى ضعف في تحسين كفاءة الذاكرة والخاصة بعمليات الشعور بالأداء الصحيح للمهارة.

• كما ذكرنا سابقاً فإن اللاعبين/ اللاعبات يستقبلون أيضاً تغذية راجعة حول المهارة المؤداة من باقى المراكز الحسية الداخلية بالجسم مثل السمع من خلال الأذنين، واللمس من خلال الجلد والعضلات والرؤيا من خلال النظر.

● أيضاً يستقبل اللاعبون/ اللاعبات تغذية راجعة من خلال مصادر خارجية مثل المدرب/ المدربة، والزميل/ الزميلة، والمنافس/ المنافسة، الجماهير، المرأة، ومن خلال عرض شرائط الفيديو.

● كافة مصادر التغذية الراجعة السابقة تنقل إلى مخ اللاعب/ اللاعبه عن طريق الجهاز الحسى لجسم اللاعب/ اللاعبه، حيث تستخدم هذه المعلومات فى تقييم صحة الاستجابات التى تم الانتهاء من أدائها حالاً.

● إذا لم يكن هناك خطأ قد ارتكب فإنه سيتم تنفيذ نفس البرنامج الحركى مرة أخرى إذا ما أعيد تنفيذ أداء المهارة.

● إذا ما كان قد ارتكب خطأ فى الأداء، فإن اللاعب/ اللاعبه سوف يستخدم/ تستخدم برنامج حركى معدل من خلال إدخال التعديلات الصحيحة بدلاً من الخاطئة أو أن يتم اختيار برنامج حركى جديد.

### ٣ - معلومات التغذية الراجعة الصادرة عن المدرب:

يجب أن يضع المدرب/ المدربة فى الاعتبار أن من الواجب أن تكون التغذية الراجعة المقدمة من معلومات أكثر مما قدمته مراكز الإحساس الحركى حول المهارة التى أدت من طرف اللاعب/ اللاعبه.

أ - نقاط هامة يجب على المدرب/ المدربة مراعاتها قبل تقديم التغذية الراجعة :

على المدرب/ المدربة التأكد من النقاط التالية قبل تقديم التغذية الراجعة :

- تقديم معلومات يجهلها اللاعب/ اللاعبه.

- إسهام المعلومات المقدمة فى تحسين كفاءة المهارة المعلمة.

- إسهام المعلومات المقدمة فى إصلاح الأخطاء الناتجة عن الأداء، وأن تعزز وتقوى الجوانب الصحيحة فيه.

ب- نقاط هامة يجب على المدرب/ المدربة مراعاتها خلال تقديم التغذية الراجعة :

- ضرورة تقديم التغذية الراجعة بسرعة، حيث يقلل ذلك من احتمال نسيان اللاعبين/ اللاعبات لأسباب تقديمها.
- إن تقديم التغذية الراجعة بسرعة يوقف استمرار الأداء الخاطئ.
- ضرورة تقديم التغذية الراجعة الإيجابية بدلاً من السلبية.
- ضرورة التقليل من التغذية الراجعة ككل بالتدريج، والتقليل كذلك من تكرار نفس نوع التغذية الراجعة، حتى يتعود اللاعب/ال لاعبة الأداء الصحيح معتمداً على نفسه/ نفسها.
- إذا ما كانت هناك أكثر من تغذية راجعة يجب تقديمها فعلى المدرب/ المدربة تقديم التغذية الراجعة ذات الأولوية، ثم بعد استيعابها يتم تقديم التالية لها فى الأولوية.
- ضرورة تقديم التغذية الراجعة بصورة سهلة مبسطة مناسبة.
- من الأهمية تقديم تعزيز إيجابى عند الأداء الصحيح لجزء من المهارة المعلمة أو عند تنفيذها كلها.
- من الأفضل استخدام كل من الصوت والصورة عند تقديم التغذية الراجعة.
- حفز اللاعبين/ اللاعبات على تقييم أدائهم.
- إعلام اللاعبين/ اللاعبات بنتائج أدائهم للمهارة المعلمة.
- ضرورة تقديم المعلومات الكافية فى حالة استخدام أسلوب معلومات النتائج خلال تصحيح الأخطاء.
- مراعاة الفترة الزمنية بين معرفة نتائج الأداء وبين اتخاذ قرار تصحيح الأخطاء فى المحاولة التالية.
- إتاحة الفرصة للاعبين/ اللاعبات لمعرفة نتائج أدائهم ذاتياً من خلال سؤالهم لأنفسهم «هل نفذت ما نويت أن أؤديه؟» «هل نجحت فيما هو



مطلوب أداؤه؟» «هل من الضروري أن أغير من أسلوب أدائي؟ وكيف؟».

- استخدام الكلمات ذات الدلالة فى التغذية الراجعة مثل «تصوية جيدة، لكن إذا ما قمت بثبيت القدم فإنها ستكون أدق».

- يفضل عند تقديم التغذية الراجعة دمج الشرح مع النموذج فى إطار واحد للعمل على أن يعضد كل منهما الآخر.

#### ٤ - فردية وجماعية التغذية الراجعة:

- يجب مراعاة أن التغذية الراجعة فى الرياضات الفردية يتم فرديا .
- تقديم التغذية الراجعة فى الرياضات الجماعية قد يتم فرديا أو جماعيا .
- يفيد تقديم التغذية الراجعة فرديا فى الرياضيات الجماعية فى استمرار أداء اللاعبين/ اللاعبات الذين لا تخصصهم هذه التغذية مما يوفر كلا من تركيزهم فى الأداء، واستمرارهم للاستفادة من الوقت المتاح للتطبيق .
- يجب استخدام التغذية الراجعة الإيجابية للفريق ككل وللأفراد أيضاً، إذ أن تقديمها بشكل جماعى يساعد على تعضيد أنواع السلوك والأداء المرغوب فى المهارة المعلمة .

#### ثامناً: التقويم الذاتى للمدرب/ المدربة خلال تقديم التغذية الراجعة:

- فيما يلى نقدم مقياساً لتقويم المدرب ذاتياً خلال تقديم التغذية الراجعة .
- يفضل أن يملأ المدرب / المدربة الاستبيان بنفسه بعد انتهائه من وحدة التدريب .



## استبيان تقويم المدرب / المدربة لذاته خلال تقديم التغذية الراجعة

• فيما يلي عدد من العبارات، استجب/ استجيبى لكل واحدة منها بالدرجة المناسبة بوضع علامة ( / ) أمامها.

م	العبارات	الاستجابة			
		دائماً	أغلب الأحيان	قليلاً	أبداً
١	قومت أداء اللاعبين/ اللاعبات وأنا متبته تماماً.				
٢	كنت أوقف الأداء وأصحح الأخطاء عند اللزوم.				
٣	قدمت التغذية الراجعة فى التوقيت المناسب.				
٤	شجعت الأداء الجيد الصحيح.				
٥	شرحت النقاط الفنية وأديت النموذج لإصلاح الأخطاء بصورة مختصرة وفعالة.				
٦	قدمت التغذية الراجعة بأسلوب إيجابى.				
٧	اللاعبون/ اللاعبات فهموا واستوعبوا المعلومات التى قدمتها إليهم.				
٨	كنت صبوراً خلال تقديم التغذية الراجعة.				
٩	شجعت اللاعبين/ اللاعبات كى يستمروا فى المحاولات كى يتقدم مستوى أدائهم.				

\* التقييم :

دائماً = ٤ درجات

أغلب الأحيان = ٣ درجات

قليلاً = درجتان

أبداً = درجة واحدة

\* يطابق المدرب درجاته بالجدول المجاور للحصول على تقديره.

الدرجة	التقدير
٣٦ - ٣٣	ممتاز
٣١ - ٢٧	جيد
٢٦ - ٢٢	متوسط
٢١ - ٩	ضعيف





## الفصل السابع

### استخدام التدريب العقلي في تحسين أداء المهارة

أولاً : التخيل العقلي واستخداماته في مراحل تعلم الأداء المهاري.

ثانياً : استخدامات التخيل العقلي.

ثالثاً : مبادئ استخدام التخيل العقلي.

رابعاً : متى يستخدم التخيل العقلي.

خامساً : أين يمكن استخدام التخيل العقلي.



## الفصل السابع

### استخدام التدريب العقلي في تحسين أداء المهارة

● ماذا لو أنك أغلقت عينيك وحاولت أن تتخيل أداء واحدة من مهارات رياضة لم تزاولها من قبل. ثم بعد ذلك كرر نفس التخيل مع رياضة تجيد أداء مهاراتها. أى منهما وجدت أن أدائه أفضل؟ هل هو تخيل أداء المهارات التي تجيدها. هل تعتقد أنه إذا ما تدربت على الأداء من خلال التخيل العقلي وشعرت بالحركات فإن أدائك للمهارات سوف يتحسن؟

● إن كثيراً من المدربين والرياضيين يعتقدون أن التدريب على المهارات باستخدام التخيل العقلي سوف يحسن من تعلم الأداء. وبالرغم من صحة ذلك إلا أن تعلمهم للمهارات بهذا الأسلوب لا يتم من خلال التخيل العقلي وحده.

● التخيل العقلي قد يكون مفيداً فعلاً إذا ما استخدم، لكن لن يحل بأى شكل من الأشكال محل التدريب البدنى الفعلى على المهارات.

● يوصف التخيل Imagery فى بعض الأحيان كتدريب عقلى Mental Practice، وهذان المصطلحان يستخدمان بالتبادل معاً. وسوف نستخدم مصطلح التخيل العقلى فى هذا الفصل لأننا نعتقد أنه أكثر دقة فى توصيل ما نريد شرحه فى هذا الفصل على وجه الخصوص.

#### أولاً، التخيل العقلى واستخداماته فى مراحل تعلم الأداء المهارى؛

● التخيل العقلى يتضمن أكثر من مجرد الإحساس من خلال الرؤيا، فبالرغم من أن الرؤيا تكون هى صفة الإحساس الغالبة فيه، فإنه يتضمن أيضاً الإحساس السمعى، والإحساس اللمسى.

● بالتدريب يمكن للاعب/ اللاعبة تنمية المقدرة على السمع والإحساس والإحساس بالرؤيا والشعور باللمس والتوتر العضلى والقوة وحركة الجسم فى الفراغ.



● فى الفصل الثانى ناقشنا أن اللاعب/اللاعبة يمر خلال تعلمه المهارة بثلاث مراحل هى المرحلة العقلية، ثم المرحلة التطبيقية، ثم مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة، والآن سوف نوضح دور التخيل العقلى فى كل مرحلة من المراحل الثلاث.

#### ١ - دور التخيل العقلى فى المرحلة العقلية :

- فى هذه المرحلة يلاحظ اللاعب/اللاعبة أداء المهارة المطلوب تعلمها، ويستمع إلى النقاط الفنية، حيث يأخذ/ تأخذ فكرة عن طريقة الأداء، ويتخيل/ تتخيل الأداء.
- أشارت نتائج العديد من الأبحاث أن استخدام التخيل العقلى هام وضرورى جداً فى هذه المرحلة والتى يتم خلالها بناء البرنامج الحركى.
- يرجى مراجعة المرحلة العقلية فى الفصل الثانى للتعرف على دور التخيل العقلى فى هذه المرحلة العقلية.

#### ٢ - دور التخيل العقلى فى المرحلة التطبيقية :

- سوف يعمل المدرسين أو المدربين حينما يكتسبوا الخبرات من خلال استخدام التخيل العقلى فى تعلم المهارات على إيجاد التوازن الصحيح بين استخدامه وبين استخدام التطبيقات العملية. إذ ربما يجد بعضهم أن التخيل العقلى يلعب دوراً مسانداً للتطبيقات العملية أفضل مما لو استخدمت وحدها.
- إن تعليم اللاعبين/اللاعبات على استخدام مهارات التخيل العقلى فى المرحلة التطبيقية للاحتفاظ بطريقة الأداء الصحيحة سوف يكون أقوى وذو تأثير فعال فى طباعته فى العقل.
- سوف يكون من الضرورى على المدرب/المدربة متابعة اللاعبين/اللاعبات فى استخدام التخيل العقلى والتركيز عليه فى حالة ما إذا لم يكونوا قد استخدموه من قبل.

● فيما يلي سوف نشرح كيفية استخدام التخيل العقلى فى تطوير أداء المهارات بشكل مبسط :

- اختر مهارة من المهارات فى رياضتك التخصصية ، ولتكن هذه المهارة التصويب من الوثب فى كرة السلة ، أو ضربة الجزاء فى كرة القدم ، أو الضربة الخلفية فى تنس الطاولة .

- تخيل أنك تؤدي المهارة فى المكان الذى تؤدي فيه دائماً .

- اغلق عينيك لمدة حوالى دقيقة محاولاً رؤية نفسك فى نفس المكان ، وأنت تستمع لنفس الأصوات .

- عليك بالإحساس بجسمك وهو يؤدي المهارة .

- ركز فى جوانب الأداء المختلفة

● إن شعور الأفراد يختلف من فرد لآخر وهم يؤدون مهارة باستخدام التخيل العقلى ، حيث يشعر بعضهم بسهولة الأداء ، فى حين يشعر البعض الآخر بأن الأداء صعباً .

● إذا ما كان اللاعبون/ اللاعبات يشعرون بصعوبة أداء التخيل العقلى فإن على المدرب أن يعمل جاهداً على تعليمهم تنفيذ التخيل العقلى بنجاح .

**٣ - دور التخيل العقلى فى مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة :**

● التخيل العقلى سوف يكون مؤثراً وبدرجة جيدة بمجرد أن يتم تعلم المهارة .

● إن الإجابة على السؤال . . إلى أى مدى سيتم الاعتماد على التخيل العقلى والتدريب التطبيقى لتعلم المهارة؟ سوف تجيب عليه وتحده كلاً من نوعية المهارة المعلمة وكذلك الفترة التدريبية فى الموسم .

## ثانياً : استخدامات التخيل العقلى :

يمكن استخدام التخيل العقلى فى المواقف التالية :

- ١ - استخدام التخيل العقلى لتحسين كفاءة الأداء المهارى .
- ٢ - استخدام التخيل العقلى فى اتخاذ القرار الصحيح فى الأداء .
- ٣ - استخدام التخيل العقلى فى تحسين استراتيجيات اللعب .

## ثالثاً : مبادئ استخدام التخيل العقلى :

- على المدرب/ المدربة العمل على تزويد اللاعبين/ اللاعبات بالمبادئ والأسس وطريقة أداء التخيل العقلى ، وأن يخصص الوقت لتعليمها لهم والتدريب عليها حتى يمكنهم تنفيذها بالأسلوب الصحيح .
- إن طرق الأداء الفنية لمهارات التخيل العقلى سوف يتم تعلمها بصورة أكثر فاعلية إذا ما تم التدريب عليها بانتظام ، ومن خلال خطة معدة لذلك .
- فيما يلى نقدم مبادئ استخدام التخيل العقلى :

### ١ - تصور الأداء ونتاجه :

- يجب أن يتصور اللاعبون/ اللاعبات طريقة أداء المهارة ونتاجها ، فعلى سبيل المثال فى التصويب علىرمى فى كرة القدم . يجب أن يتعلم اللاعب/ اللاعبه كيفية تصور كافة جوانب الأداء بدءاً من التحرك إلى الكرة ، وأرجحة الساق ، فالتحام القدم بالكرة ، فالمتابعة ، ثم متابعة الكرة بالنظر حتى هدفها .

### ٢ - الاهتمام بالتفاصيل :

- إن الاهتمام بكافة أرجاء وتفاصيل أداء المهارة سوف يجعل من التخيل العقلى أفضل . إذ يكون من الأهمية تخيل كافة الظروف المحيطة بالأداء مثل الجماهير ، ودرجة حرارة الجو ، وحالة أرضية الملعب ، أو درجة حرارة المياه فى حالة حمامات السباحة .

### ٣ - الشعور بالمهارة المؤادة :

- يجب أن يوجه نظر اللاعب/ اللاعبه إلى أن رؤية نفسه/ نفسها أثناء التخيل العقلى لا تكفى، ولكن التصور والشعور بالذات أثناء التخيل خلال أداء الحركة يعتبر أمراً مهماً لاستكمال هذا التخيل.
- إن تطوير التصور والشعور بالمهارة المؤادة يتطلب وقتاً، لكن النتائج سوف تكون قيمة وتفوق الوقت الذى قضى فى التدريب على تحقيق الشعور بها.

### ٤ - تصور المهارة كاملة :

- نظراً لأن المهارة التى يتم التخيل العقلى لها تكون محكمة بواسطة البرنامج الحركى، فإنه يكون من المهم تطبيقها من خلال كل البرنامج، لذا فإنه إذا لم يكن المدرب/ المدرب/ لديه/ لديها سبب خاص لتوجيه عناية اللاعب/ اللاعبه للتركيز على جزء معين فى المهارة، فإنه يكون من الضرورى أن يتم التركيز على المهارة كلها بشكلها الكامل.

### ٥ - تخيل أداء المهارة بنفس سرعة تطبيقها :

- لقد ذكرنا سابقاً أن الأداء التطبيقى للمهارة بنفس سرعة تنفيذها فى المنافسة نظراً لأنه يمكن اللاعب/ اللاعبه من تعلم توقيت أدائها الصحيح، ونفس هذا المبدأ ينطبق على استخدام التخيل العقلى لمهارة، إذ يجب أن يتخيل ويتصور الأداء بنفس سرعة أدائها الطبيعى.
- قد يكون من المفيد فى بعض الأحيان استخدام التخيل العقلى بالحركة البطيئة، كما فى حالة تصحيح الأخطاء، حيث يكون تعليم اللاعبين/ اللاعبات استخدام التخيل بالحركة البطيئة وسيلة من وسائل إصلاح الأخطاء للتركيز على أجزاء الأداء الضعيفة فى المهارة المنفذة وتحسينها.

### ٦ - التركيز على الأداء الصحيح وجوانبه الإيجابية :

- يجب أن تركز تدريبات التخيل العقلى دائماً على الأداء الصحيح، فتخيل الأداء الخاطئ سوف يعزز الأخطاء، إلا إذا كانت التطبيقات قد صممت خصيصاً للتعرف على خطأ خاص لإصلاحه.



## ٧ - استخدام التخيل العقلى لأداء المهارة قبل تنفيذها مباشرة :

- يجب استخدام التخيل العقلى لأداء المهارة قبل تنفيذها فعلاً مباشرة قبل البدء فى الأداء الحقيقى لها .

## ٨ - التخيل العقلى يجب أن يكون فى أقل زمن ممكن :

- من الأهمية أن لا يستغرق التخيل العقلى وقتاً أكثر مما يستحق فعلاً حتى لا يتعرض اللاعب/ اللاعبات لمتاعب طوال فترة التركيز .
- كثيراً من الخبرات تشير إلى أن الوقت الأمثل يستغرق ما بين ٣ : ٥ دقائق .
- يجب وضع المرحلة السنية للاعبين/ اللاعبات فى الاعتبار عند تعليم مهارات التخيل العقلى ، فإذا كانوا غير قادرين على تركيز انتباههم الكامل فى التخيل العقلى ، فإنه يكون من المفيد فى هذه الحالة استخدام بعض التمرينات التطبيقية للمهارة .

## رابعاً ، متى يستخدم التخيل العقلى ؟؟

- تطبيقات التخيل العقلى لا تحتاج للمدرب أو أدوات ، أو إلى منافس (إلا فى عقل اللاعب/ اللاعبات) لذا فإن بالإمكان استخدامها فى أى وقت .
- فيما يلى بعض الأمثلة التى يمكن استخدام التخيل العقلى خلالها .

## ١ - بعد تنفيذ أداء ناجحاً وصعوبة تكراره :

- لاعبي تنس الطاولة عادة ما يعيدون أدائهم الصحيح بعد تنفيذه فيما بين النقاط ، كما أن لاعبي الجولف يستعيدون أدائهم عقلياً بعد انتهائهم من تنفيذ الضربات خلال سيرهم من محطة إلى أخرى ، إن هذا الأمر يمكن تنفيذه بفاعلية خلال مواقف متعددة فى رياضات مختلفة .
- يمكن تشجيع اللاعبين/ اللاعبات فى البحث عن مكان هادئ بعد المنافسة أو المباراة للتفكير فى أدائهم الناجح ، وحثهم على استدعائه بوضوح قدر الإمكان ، والعمل على استعادة شريط الأداء لعدة مرات . حيث سيسهم ذلك فى تقوية البرنامج الحركى . مما يؤدي إلى تحسين الأداء .



## ٢ - خلال وحدات التدريب اليومية :

● إذا ما كان هناك لاعب/ لاعبة أو أكثر يواجهون متاعب في أداء مهارة فإنه قد يكون من المفيد إيقافهم للحظات عن الأداء وحثهم على التفكير فيما يجب أن يفعلوه، بأن يتخللوا ما يجب أن يكون عليه الأداء الصحيح للمهارة.

## ٣ - في حالة الإصابة وصعوبة تنفيذ الأداء تطبيقياً :

● في حالة إصابة لاعب/ لاعبة وعدم القدرة على المشاركة الفعلية في الأداء التطبيقي مع الفريق أو في المباراة، فإنه يكون بإمكان هذا اللاعب/ اللاعبة استخدام فنون التخيل العقلي لتحقيق استمرار المشاركة العقلية في الرياضة التخصصية.

● اللاعب/ اللاعبة المصاب الذي يؤدي التخيل العقلي ربما يتحسن أداءه إلى الأفضل سريعاً من خلال التخيل.

## ٤ - عند محاولة التغلب على السأم والضجر :

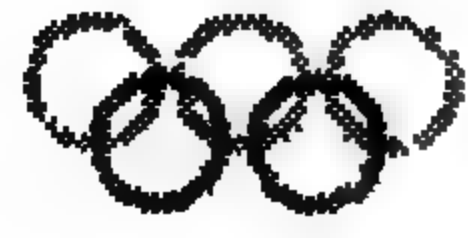
● قد يكون تكرار أداء المهارة يجعل اللاعب/ اللاعبة يسأم من تنفيذها، كما في حالة التكرارات المتتالية لأعداد كبيرة من المرات، وفي مثل هذه الحالات قد يكون من المفيد استخدام أسلوب التخيل العقلي ليحقق جانبيين هامين أولهما الاستمرار في التدريب عقلياً، وثانيهما تقليل الضجر والسأم الناتج عن التكرارات الكثيرة لأداء المهارة.

## خامساً : أين يمكن استخدام التخيل العقلي :

● إن أفضل مكان لتطبيق التخيل العقلي هو بيئة الأداء ذاتها حتى يمكن أن نعود اللاعبين/ اللاعبات على المواقف التنافسية.

● من المهم أن يمارس التخيل العقلي في نفس ظروف المنافسة الحقيقية مثل مواقف الجماهير، والطقس وغيرها.





## الفصل الثامن

### الانتباه والمهارات الحركية الرياضية

أولاً : طبيعة الانتباه ومفهومه.

ثانياً : العوامل المؤثرة في مقدرة اللاعب / اللاعبه

في تركيز الانتباه.

ثالثاً : درجة الاستثارة والانتباه.

رابعاً : العوامل المؤثرة في تركيز الانتباه.

خامساً : إرشادات تساهم في تحسين كفاءة

تركيز الانتباه.



## الفصل الثامن

### الانتباه والمهارة الحركية الرياضية

#### أولاً : طبيعة الانتباه ومفهومه :

● إذا لم ينتبه اللاعبون واللاعبات ويستمعوا جيداً ويشاهدوا النموذج المؤدى، فإنهم لن يتعلموا المهارة.

#### ١ - مفهوم الانتباه :

● يعنى الانتباه «اختيار وتهىء عقلى نحو شىء أو موضوع لملاحظته، أو أدائه أو التفكير فيه».

● الانتباه هو الآلية التى يتم من خلالها المشاركة فى الأحداث أو الأمور الموجودة فى البيئة المحيطة بنا.

● كى نوضح مفهوم الانتباه فإننا يمكن تشبيهه بشعاع من الضوء فى غرفة مظلمة يسقط على شىء ما، فإذا ما سقط هذا الشعاع على الشئ فإنه يمكن رؤيته بسهولة.

● من المهم هنا فهم أن الإدراك أمراً هاماً فى عملية الانتباه، إذ أنهما مرتبطان ببعضهما حيث يعتبر الإدراك نقطة الانطلاق الأولى للانتباه.

● الإدراك عملية تمكن الإنسان من الوعى بالأمور التى تحيط به فى بيئته وتفسير دلالاتها، فبمجرد إدراك أى حدث فإن الإنسان يقرر ما إذا كان يريد الاستمرار فى الاهتمام بهذا الحدث والتفاعل معه أم لا.

● من خلال كلا من مفهومى الانتباه والإدراك يمكننا تفسير الانتباه بصورة أوضح، فبمجرد اصطدام حواسنا باستشارات متعددة، فإننا ندرك هذه الاستشارات ثم بعد ذلك نخترنها فى ذاكرتنا. فعلى سبيل المثال يدرك اللاعب/ اللاعبة الحركة، ثم بعد ذلك يتم الانتباه لها، وينفس الأسلوب يمكنه اتخاذ القرارات النموذجية من خلال الأحداث المحيطة، حيث قد تم بالفعل تعلمهم الاستجابات النموذجية فى مرحلة سابقة خلال عملية التعلم.



• مما سبق يمكننا تفهم حقيقة هامة هى أن عملية اتخاذ القرار سوف تكون مستحيلة إذا لم تتم عملية الانتباه.

### **ثانياً: العوامل المؤثرة فى مقدرة اللاعب/ اللاعب على تركيز الانتباه:**

فيما يلى نتعرض للعوامل التى تؤثر فى مقدرة اللاعب/ اللاعب على تركيز الانتباه:

#### **١ - الحواس The Senses**

• يتأثر الانتباه بالحواس المختلفة مثل الرؤية، والصوت، والإحساس، ولذا كان من الأهمية استخدامهما فى تعلم واسترجاع المعلومات الخاصة بالمهارة من خلال تلميحات محددة.

• فعلى سبيل المثال تتمتع كل من العينين والأذنين بالقدرة اللازمة والكافية لتفسير العديد من التلميحات بكفاءة وفاعلية، وعلى كل مدرب أن يعمل على تحديد أهم هذه الحواس فاعلية فى الرياضة التخصصية لاستخدامها والاستفادة منها أكبر استفادة ممكنة فى تعلم وآداء اللاعبين/ واللاعبات للمهارات المختلفة.

#### **أ - الرؤية Vision**

- إن لكل رياضة متطلبات خاصة فى الرؤيا، وعلى المدرب/ المدربة التعرف تماماً على هذه المتطلبات.

- اتحاد البصريات الأمريكى The American Optometric Association أصدر تقريراً مفاده أن رياضى بين كل خمسة رياضيين لديهم عيوباً فى الرؤيا، وإذا لم يتم تصحيحها فإنها يمكن أن تؤدي إلى إعاقة الأداء.

- الرؤيا يمكن قياسها من خلال العناصر التالية:

\* نقطة الرؤيا القريبة: وتعنى «المقدرة على تركيز البصر، والرؤيا القريبة»، فاللاعب/ اللاعب يجب أن تكون لديه/ لديها المقدرة على تغيير التركيز البصرى السريع من المسافات البعيدة إلى المسافات القريبة.

\* حدة الرؤية البصرية البعيدة : وتعنى «المقدرة على تركيز البصر على أشياء معينة بتفصيلاتها من على مسافة تبعد ٢٠ قدماً وربما أكثر بعداً، سواء بعين واحدة أو بكليتهما تحت ظروف متغيرة من شدة الإضاءة»، وهو الأمر المطلوب فى معظم الرياضات.

\* حدة الرؤية الحركية : وتعنى «مقدرة اللاعب/ اللاعبه على الملاحظة لاكتشاف تفاصيل شىء محدد خلال حركة كلاً من الشىء الملاحظ واللاعب/ اللاعبه».

\* إن حدة الرؤية الحركية متطلب هام فى العديد من الرياضات مثل الكرة الطائرة وكرة السلة والكرة الطائرة، والتنس وغيرها والتي تتميز بتحريك أداة اللعب خلالها.

\* إدراك العمق: يعنى «مقدرة الحكم على العلاقة بين سرعة ومسافة الأشياء المتحركة بسرعة وبدقة».

\* مدى الرؤية الميدانية : وتعنى «كم المساحة أو المنطقة التى يمكن رؤيتها خلال حركة العينين أو الرأس» فمعظم الرياضات تحتاج إلى مدى رؤية واسع فى كافة الاتجاهات، لأعلى ولأسفل، وللجانبيين، وهذه المقدرة ليس من الضرورى خلال تنفيذها أن تتحرك الرأس والعينين.

\* توافق حركة العينين : وتعنى « أن تتم حركة العينين بتوافق معاً».

\* الرؤية الجيدة للألوان : وتعنى «المقدرة على تحديد الألوان المختلفة» وهو أمر هام لتحديد زملاء من المنافسين خلال المواقف التنافسية المختلفة.

● إن كافة عناصر الرؤية السابقة يمكن قياسها وتصحيح الكثير منها بواسطة الاختصاصيين، حيث يجب العمل على مراجعتها لديهم دورياً.

● قد تكون بعض عناصر الرؤية السابق عرضها أكثر أهمية فى بعض الرياضات عن رياضات أخرى، لكن من المؤكد أن العناية بها جميعاً سيفيد كثيراً فى سرعة وحسن تعلم المهارات الحركية المختلفة فى كافة أنواع الرياضة بشكل عام.

## ب- السمع Hearing

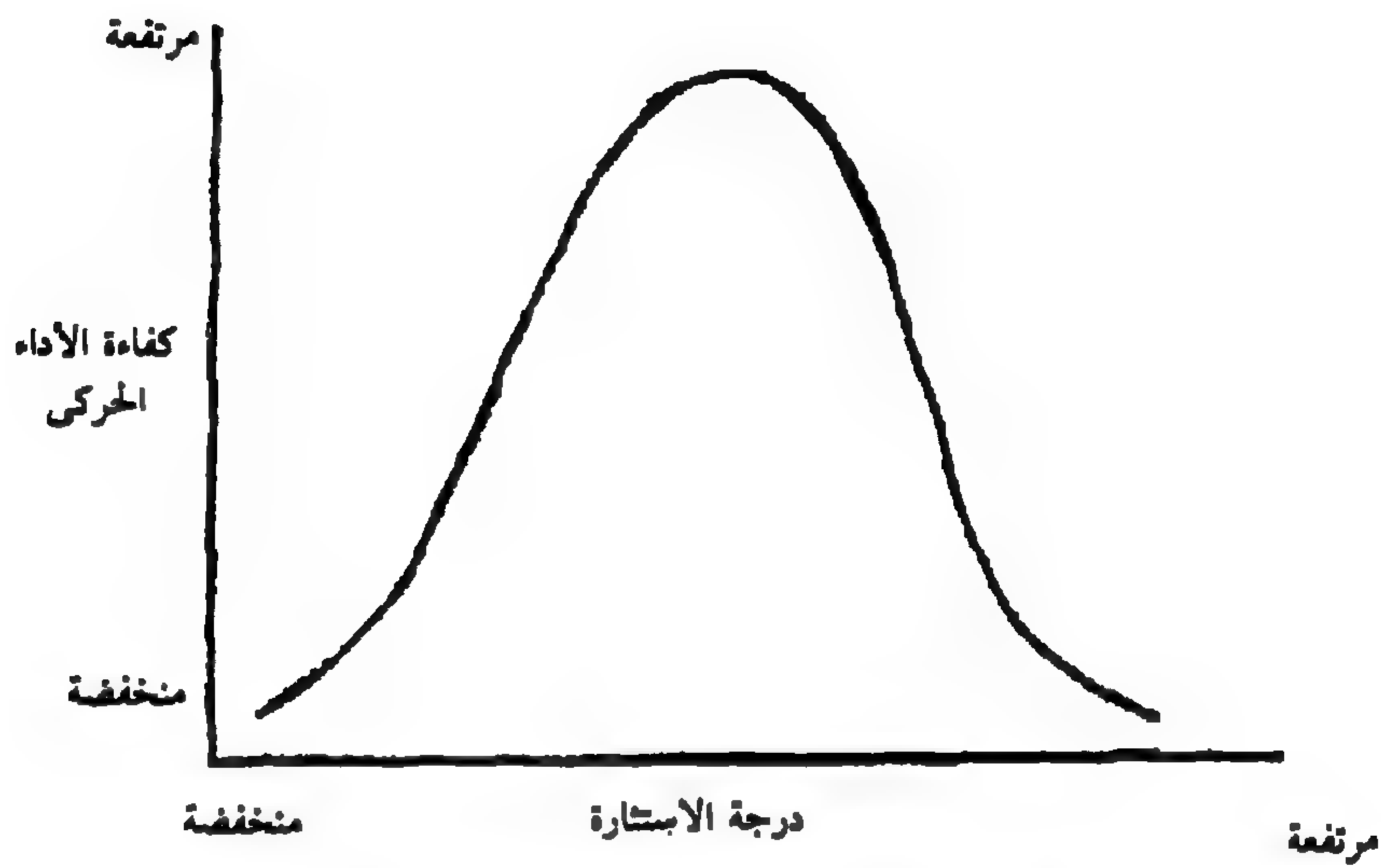
- إن المقدرة على السمع الجيد تعتبر من الخصائص الهامة فى العديد من الرياضات، خاصة تلك التى تتطلب حواراً خططياً والتى ربما يكون للوضاء دوراً كبيراً فى تصعيب مهمة السمع خلال المباراة.
- فى كثير من الأحيان يقوم المدرب/ المدربة بتقديم تغذية راجعة للاعب/ اللاعبه وتكون النتيجة هى عدم تنفيذ المعلومات المقدمة إليه/ إليها، وينتج عن ذلك أيضاً أن يظل الأداء غير صحيح أو بطريقة غير مثلى. إن أحد الاحتمالات التى تؤدى إلى ذلك هى أنه/ انها لم يسمع جيداً ما قيل.
- ففى التنس مثلاً يستطيع اللاعبون/ اللاعبات تعلم التعرف على نوع الضربة التى ينفذها المنافس من خلال السمع الجيد. فالإصغاء الجيد للضربات يجعلهم يميزون بين أنواع الضربات المختلفة.

## ج- الإحساس بالحركة Knesthesis

- إن كل منا يتذكر حينما كان لاعباً، وهو يؤدى مهارة من المهارات بأن أداءها كان جيداً، وبشكلها الصحيح.
- إن معظم الرياضيين فى المستويات العالية يتميزون عادة بمقدرتهم على الإحساس والشعور بكفاءة الحركة المؤادة.
- على كل مدرب/ مدربة محاولة تجريب أساليب مختلفة مع لاعبيه لتحسين المقدرة على الإحساس بمدى كفاءة الحركة لديهم، فعلى سبيل المثال واحداً من هذه الأساليب هو العمل على التركيز فى الشعور بالمهارة المؤادة، ووسيلة أخرى هى التقليل من مشاركة باقى الحواس الأقرب حتى يتمكن اللاعب/ اللاعبه من التركيز فى الإحساس بالحركة.
- إن تنفيذ استخدام أساليب تحسين المقدرة على الإحساس بالحركة أفضل مثال يمكن أن نسوقه هنا هو المصارعة، فالمصارع يستطيع الإحساس بالحركة المؤادة بشكل جيد، والتعرف على مدى كفاءتها إذا ما عصبت عيناه أو أغمضها.

### ثالثاً: درجة الاستثارة والانتباه:

- على كل لاعب/ لاعبة بذل أقصى جهد لديه كي يسيطر على حالته النفسية خلال تنفيذه لأداء المهارات الحركية في رياضته التخصصية لأن ارتفاع مستوى الاستثارة الانفعالية أو انخفاضها بدرجة كبيرة عن الدرجة النموذجية فسوف يؤدي ذلك إلى تغيير في أدائه للمهارة.
- فعلى سبيل المثال إذا ما تغير معدل الاستثارة فإن المقدرة على التفاعل مع الأحداث المختلفة سوف تتم من خلال استجابات انفعالية مختلفة.



العلاقة بين درجة الاستثارة وكفاءة الأداء الحركي

- الشكل السابق يوضح العلاقة بين درجة الاستثارة وأداء المهارات، والذي يسمى Inverted U ويعني حرف U المعكوس «المنحنى الجرسى» وهذا الشكل ينطبق على الأداء الحركي بشكل عام. وهو يوضح انه كلما زادت الاستثارة الانفعالية كلما تحسن مستوى الأداء الحركي إلى أن يصل إلى قمته عند مستوى استثارة انفعالية متوسطة، فإن زادت الاستثارة الانفعالية



عن المتوسط تبدأ كفاءة الأداء فى الانخفاض إلى أن تصل إلى أقل درجة عند أقصى درجة الاستشارة<sup>(١)</sup>.

● مما سبق يتضح لنا أن الأداء الحركى المثالى يحدث حينما تكون درجة الاستشارة الانفعالية متوسطة، لكن بشكل عام يجب الإشارة إلى أن هناك أربعة عناصر أساسية تؤثر فى الوصول إلى الحالة الانفعالية النموذجية أو المثلى، والتي تمكن اللاعبين/ اللاعبات من إخراج أفضل أداء حركى ممكن، وهذه العناصر هى:

- طبيعة المهارة الرياضية التخصصية التى يتم تعلمها.

- الظروف المحيطة المؤثرة فى تنفيذ المهارة.

- الاختلاف فى مراكز اللعب.

- الفروق الفردية بين اللاعبين

#### ١ - طبيعة المهارة التى يتم تعليمها فى الرياضة التخصصية :

ويعتمد الوصول إلى درجة الاستشارة المثلى خلال تعلم أو أداء مهارة على عدة عناصر كما يلى :

#### ● هل المهارة صغيرة أو كبيرة؟

\* عدد العضلات المشاركة فى أداء مهارة حركية بسيطة يكون أقل من عدد العضلات المشاركة فى أداء مهارة حركية كبيرة إذ أنه بلاشك يحتاج العدد الكبير من العضلات إلى درجة أكبر من التحكم. فدفع الكرة بالمضرب من فوق الشبكة فى التنس يختلف عن الضربة الساحقة.

\* المهارات الحركية البسيطة يتطلب إنجازها استخدام العضلات الصغيرة نظراً لأنها تتطلب قدراً أقل من القوة العضلية لإنجازها.

---

(١) مفتى إبراهيم حماد - الحالة الانفعالية قبل المباراة وعلاقتها ببعض المتغيرات المختارة - رسالة دكتوراة غير منشورة - ١٩٨٣ - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان.

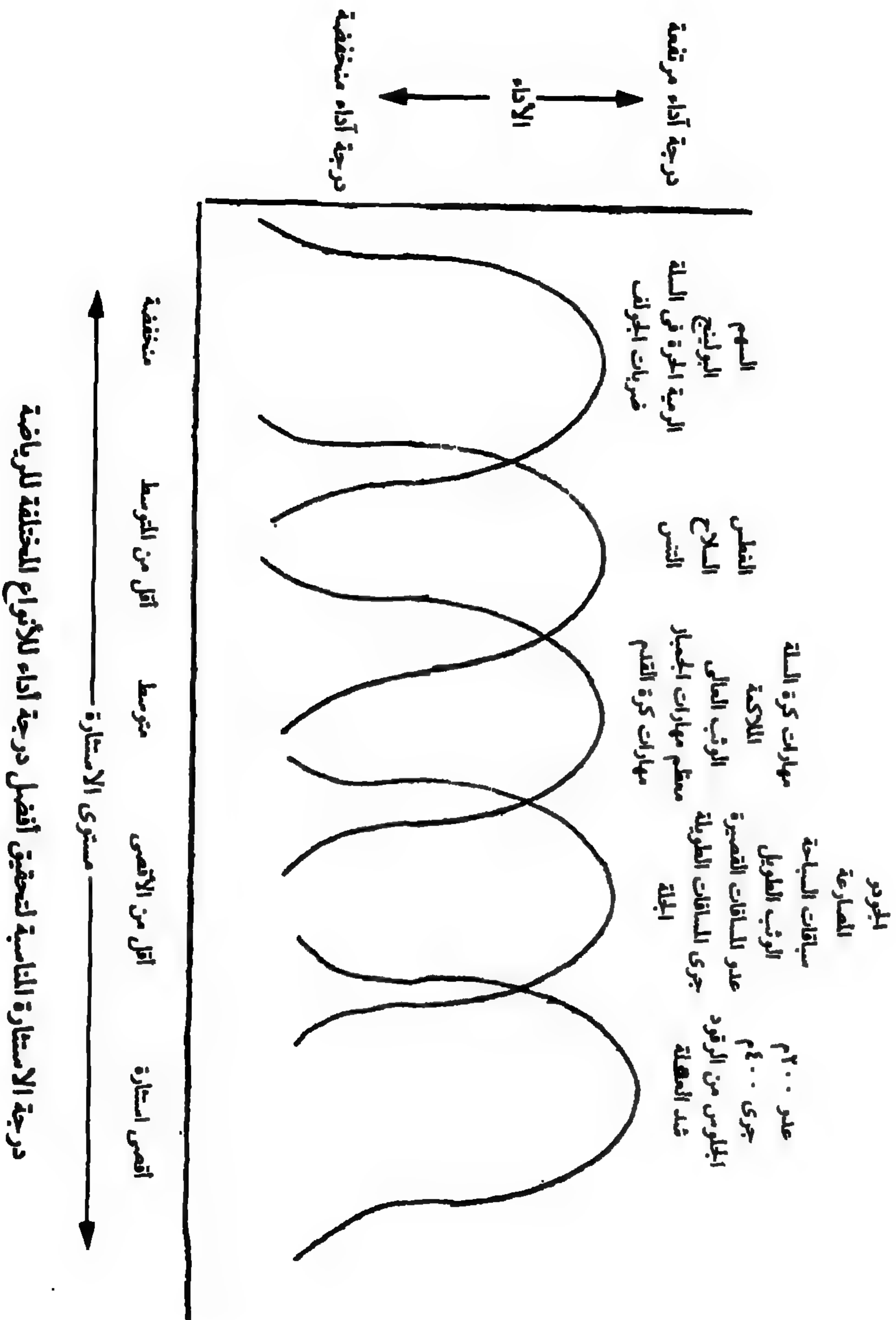


• المهارات البسيطة تتطلب عادة الدقة فى الأداء أكثر من القوة، كما هو الحال عن كتابة اسم على ورقة صغيرة فى حين ان المهارات الكبيرة تحتاج إلى مشاركة مجموعات عضلية أكثر وأكبر كما هو الحال عند كتابة اسم على السبورة مثلاً.

• إن كل المهارات الحركية تقع ما بين المهارات البسيطة مثل إطلاق البندقية وبين الضربة القوية فى الجولف، والتصويب بقوة فى كرة القدم، أو رفع الثقل فى رياضة رفع الأثقال.

• إذا ما قارنا مهارة الضربة القوية فى الجولف برفع الأثقال فسنجد أن فى حالة الضربة القوية فى الجولف يجب أن يتحكم اللاعب لأقصى درجة ممكنة فى عضلات الذراع، الأمر الذى يتطلب استرخاء تام قبل تنفيذ الضربة حتى تتحقق أقل درجة من الإثارة . . وعلى العكس من ذلك تماماً فى حالة رفع الأثقال إذ يجب أن يستثار الجهاز العضلى بأكمله لأقصى درجة ممكنة. الأمر الذى يتطلب أكبر درجة من الاستثارة.

• راجع الشكل فى الصفحة القادمة والذى يوضح مستويات الاستثارة المثلى المطلوب لتحقيق أفضل درجة أداء لمهارات الرياضات المختلفة.



## ٢ - الظروف المحيطة المؤثرة في تنفيذ المهارة :

• انطلاقاً من كون المهارة يمكن تقسيمها طبقاً لمدى ما يمكن أن تتأثر به خلال تنفيذها في بيئة الأداء، فإن المهارات المفتوحة يمكن أن تتأثر بدرجات أكثر تبايناً في الاستشارة خلال الأداء من المهارات المغلقة.

• على سبيل المثال حارس المرمى في كرة القدم يكون عليه أن يراقب كافة المهاجمين المنافسين وكذلك موقع زملائه المدافعين، وهو يتصدى لكرة عرضية آتية إلى منطقة الست ياردات، مما يتسبب في زيادة معدلات استشارته الانفعالية. أما في حالة المهارات المغلقة فإن المؤثرات المحيطة تكون أقل، وبالتالي تكون درجة الاستشارة الانفعالية أقل.

## ٣ - الاختلاف في مراكز اللعب :

• تختلف درجة الاستشارة المناسبة للأداء من مركز إلى آخر في الفريق الواحد حتى يمكن أن يخرج الأداء في أفضل درجة ممكنة. فعلى سبيل المثال يجب أن تكون درجة الاستشارة الانفعالية للاعب كرة السلة في درجة أعلى قليلاً من المتوسط وهو يقوم بالتصويب إلى السلة حتى يصبح أكثر دقة. في حين قد يتطلب الأمر أن تكون درجة الاستشارة في قمته خلال قيامه بقطع كرة من المهاجم المنافس وهو يتقدم بها إلى السلة.

## ٤ - الفروق الفردية بين اللاعبين :

• هناك فروق فردية بين اللاعبين جميعاً، ويجب أن نعاملهم قدر الإمكان على أن كل منهم يشكل كياناً قائماً بذاته، فبعض اللاعبين/ اللاعبات يتعلمون ويؤدون أفضل عندما تكون استشارتهم الانفعالية عالية، بينما يتعلم يؤدى آخرون أفضل إذا ما كان استشارتهم الانفعالية متوسطة.

## رابعاً : العوامل المؤثرة على تركيز الانتباه :

- من الأهمية أن يركز المدرب تحسين تعامل اللاعب/ اللاعب مع العوامل التي تؤدي حسن تركيز الانتباه على عناصر معينة أثناء الأداء .
- تعنى عملية تركيز الانتباه فى هذا السياق «المقدرة على توجيه الفكر إلى عدد محدد من العناصر التي تحدث خلال المباراة أو المنافسة» .
- كى يمكن للمدرب/ المدربة من أن تساعد اللاعبين/ اللاعبات على تركيز الانتباه على عناصر محددة فإنه من الضروري التعرف على تلك العناصر التي تؤثر فى هذا التركيز .

### ١ - المقدرة على حجز المعلومات :

- إن بعض اللاعبين/ اللاعبات لديهم المقدرة أفضل من غيرهم فى استبعاد المعلومات غير الضرورية الموجودة فى بيئة الأداء ، وأمثال هؤلاء لديهم المقدرة على التركيز فى بعض النقاط أو العناصر الموجودة فى بيئة الأداء دون غيرها .
- البعض الآخر من اللاعبين/ اللاعبات يكون انتباههم موزع وغير مركز ، ويكون لديهم صعوبات فى اختيار الاستجابات المناسبة للمواقف .
- على المدرب أن يتعرف على اللاعبين الذين لديهم مشكلات فى تركيز الانتباه ، والعمل على مساعدتهم فى التغلب على هذه المشكلات .

### ٢ - المقدرة على استبعاد مشتتات الانتباه :

- توجد فى بيئة التعلم أو التنافس الكثير من العوامل الخارجية التي تعمل على جذب انتباه اللاعبين/ اللاعبات فبيئة التنافس دائماً ما تعج بالأحداث غير المتوقعة والتي تعمل على جذب انتباه بدون أن يستمر التفكير فيها ، وهى غالباً ما تشتت الانتباه .
- على المدرب التعرف على اللاعبين/ اللاعبات الذين لديهم صعوبات فى المقدرة على استبعاد مشتتات الانتباه ، والعمل على مساعدتهم من خلال تعلم مهارات تركيز الانتباه .

### ٣ - استخدام المجموعات العقلية :

● بالإمكان تدريب اللاعبين/ اللاعبات على رفع مستوى مهارات تركيز الانتباه باستخدام «المجموعات العقلية» وهي ببساطة مجموعة من التلميحات أو النقاط التي يجب أن يركز عليها اللاعب/ اللاعبات خلال الأداء.

● بعد أن يحقق اللاعبون/ اللاعبات تقدماً في استخدام المجموعات العقلية، فإنه يكون بالإمكان بعد ذلك إكسابهم مهارات أخرى بتقليل عدد التلميحات أو النقاط التي تم التركيز عليها سابقاً والتعامل مع نقاط أو تلميحات أخرى غير التي تم تحديدها من قبل.

### خامساً: إرشادات تساهم في تحسين كفاءة تركيز الانتباه:

● إذا ما تعلم اللاعبون/ اللاعبات المواقف والجوانب التي يجب الاهتمام بها فإن ذلك سوف يساعدهم كثيراً في اختيار وتحديد أهم النقاط التي يجب أن يركزوا انتباههم عليها.

● من الأهمية الإشارة إلى أن أنواع النقاط والتلميحات التي يجب التركيز عليها تختلف من رياضة إلى أخرى. لكن سوف يكون بالإمكان التوصية بالتركيز على عنصرين أساسيين يمكن تعميمهما على كافة الرياضات وهما «التركيز على عدد صغير من النقاط في البداية» و«التركيز على أهم النقاط في البداية».

### ١ - التركيز على عدد صغير من النقاط في البداية :

● يجب التأكيد على أن اللاعبين/ اللاعبات لا يمكنهم التركيز على عدد كبير من العناصر أو النقاط في ذات الوقت لفترة طويلة، وخاصة الناشئين منهم.



● سوف يكون من الملائم البدء بالتركيز على نقطة، أو نقطتين على الأكثر في البداية، فعلى سبيل المثال في الرياضات الجماعية يكون من الأفضل أن يركز اللاعبين/ اللاعبات في البداية على تحركات زملائهم المهاجمين أو المدافعين، وذلك بدلا من أن نطلب منهم مراقبة تحركات زملاء المنافسين في نفس الوقت.

## ٢ - اختيار أهم النقاط للتركيز عليها في البداية :

● إذا ما كان من المهم التركيز على عدد صغير من النقاط في البداية، فإنه يكون من المهم أيضاً أن يتعلم اللاعبون في البداية أيضاً التركيز على أهم النقاط في الموقف ذاته، نظراً لأن ذلك سوف يؤدي إلى أن تحسن عمليات التعلم والأداء لديهم.



## الفصل التاسع

### سرعة الاستجابة والمهارة الحركية الرياضية

أولاً : مفهوم زمن الاستجابة.

ثانياً : العوامل المؤثرة في زمن الاستجابة.

ثالثاً : أساليب التغلب على الاستجابة البطيئة

أثناء أداء المهارات.

رابعاً : التوقع ودوره في تقليل زمن الاستجابة.

خامساً : أساليب تحسين كفاءة التوقع لدى

اللاعبين / اللاعبات.



## الفصل التاسع

### سرعة الاستجابة والمهارات الحركية الرياضية

● يتميز أفضل العدائين وسباحو المسافات القصيرة بمقدرتهم الفائقة على تحقيق بدء فائق السرعة، كما يتميز حراس المرمى الممتازين فى كرة القدم أو كرة اليد، أو الهوكى على الاستجابة السريعة فى جزء من الثانية للتصويبات التى توجه إلى مرماهم. إن ذلك يعزو إلى مقدرة هؤلاء اللاعبين على الاستجابة السريعة العالية.

● بالرغم من أن سرعة رد الفعل لها دخل كبير فى الاستجابة للحركات والتى تؤديها فى مواقف الأداء الرياضى. إلا أنها ليست المسئولة بشكل رئيسى وحدها عن الإنجاز السريع إذ أن السر يكمن أيضاً بجانب سرعة رد الفعل فى الاستجابة السريعة أو التحرك السريع لإنجاز الأداء.

● إذا ما كان زمن رد الفعل الإرادى هام فى الرياضة التخصصية، فإنه يكون من الضرورى فى هذه الحالة فهم دوره وكذلك فهم العناصر التى تؤثر فيه. فالتعرف على الآليات والعناصر الموقفية المؤثرة فى زمن رد الفعل سوف تكون خير معين لتعلم اللاعبين/ اللاعبات كيفية التغلب على ردود الأفعال، وبالتالي الاستجابات البطيئة.

● إن التعرف على الآليات والعناصر الموقفية المؤثرة فى زمن رد الفعل والاستجابة سوف تمكن اللاعبين/ اللاعبات من الاستجابة أسرع قليلاً مما هم عليه فى المواقف الهامة المرتبطة بالرياضة التخصصية.

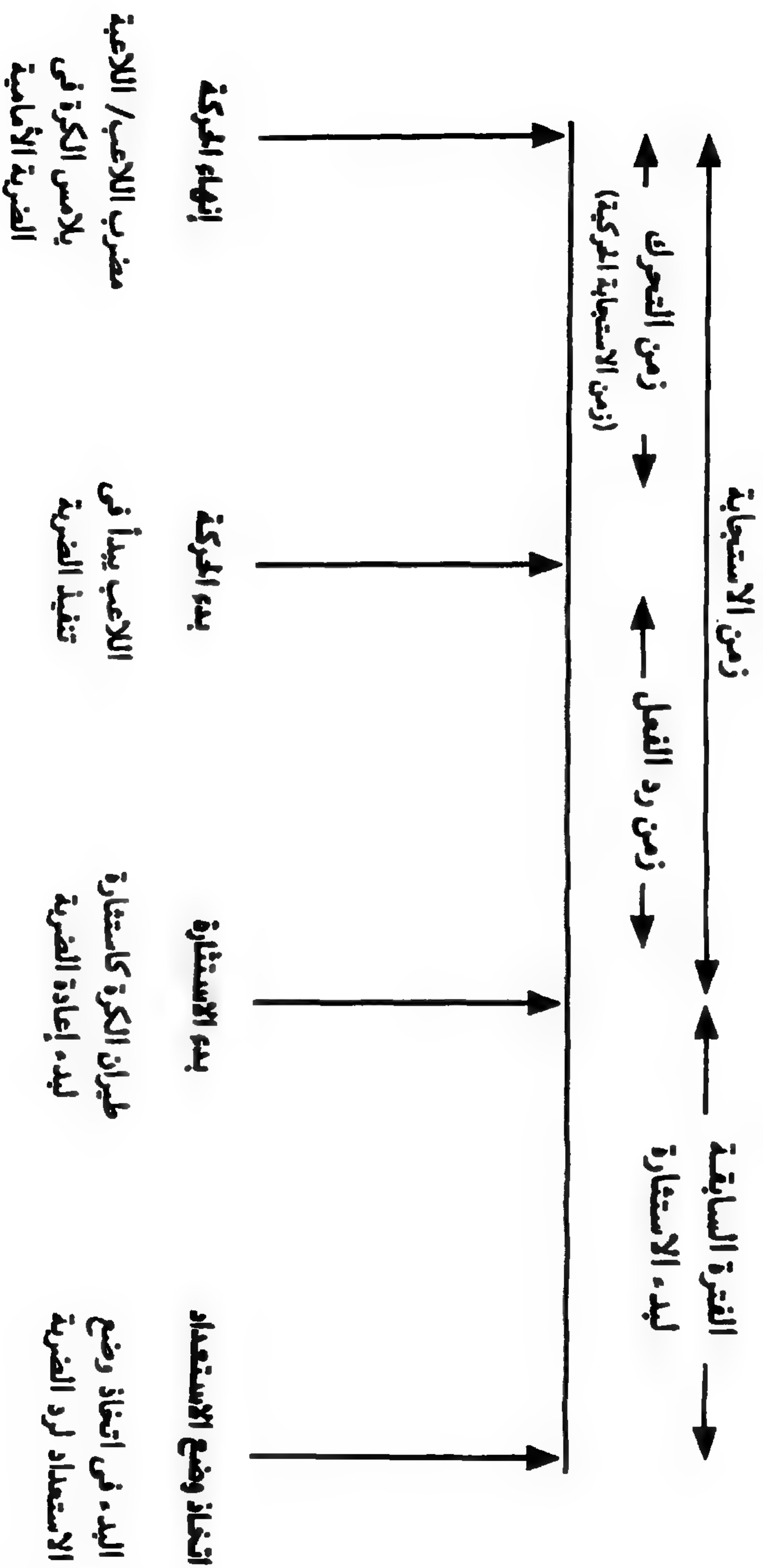
#### أولاً: مفهوم زمن الاستجابة:

- يختلف زمن رد الفعل من فرد لآخر، وهذا يعنى أنه يتميز بالفردية.
- الشكل فى الصفحة رقم ١٣٣ يوضح مكونات زمن الاستجابة، والذي يتكون من زمن رد الفعل وزمن التحرك لأداء الحركة.

● لنفترض أن لاعب/ لاعبة تنس تقوم بأداء الإرسال وهناك لاعب/ لاعبة يستعد لرد الضربة.

● إن الزمن المستغرق في الاستشارة الناتجة عن الرؤية «زمن الاستجابة للرؤية» يعادل حوالى  $\frac{2}{3}$  من الثانية تقريباً، وهو الزمن المستغرق في رؤية الكرة وهي ترتفع من يد اللاعب/ اللاعبة لأعلى وتحديد نوع الضربة. بعد ذلك يبدأ اللاعب/ اللاعبة في ضرب الكرة، وهذا الزمن يستغرق أيضاً  $\frac{2}{3}$  من الثانية تقريباً. ونتيجة لذلك يكون الزمن الكلى المستغرق منذ رؤية كيفية ضرب الكرة حتى وقت ملامسة الكرة للمضرب حوالى  $\frac{4}{3}$  من الثانية، ويكون بذلك على اللاعب/ اللاعبة المستقبل للضربة أن يكون لديه رد فعل وتحرك في اتجاه الكرة.





مكونات زمن الاستجابة



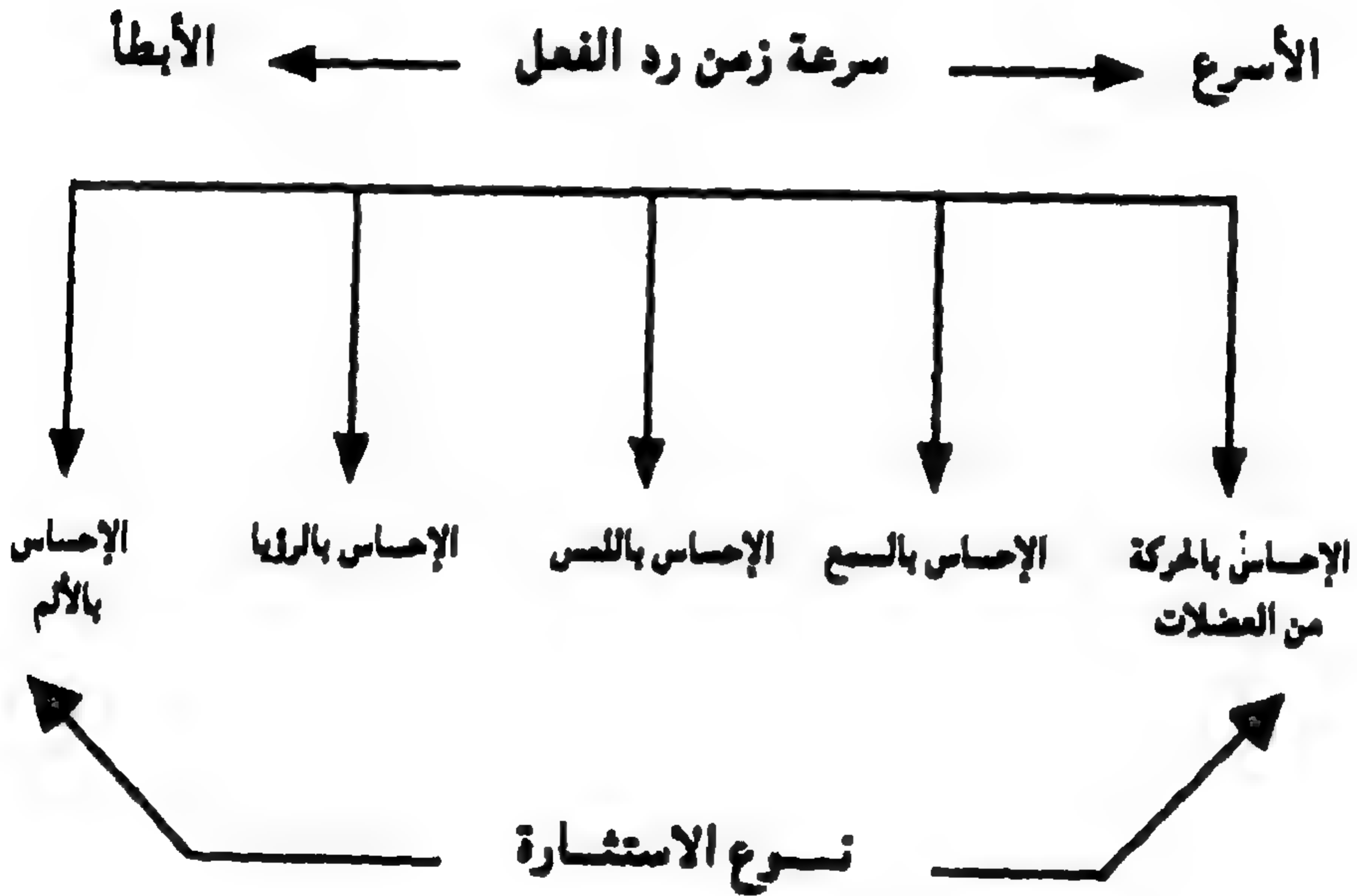
زمن الاستجابة صغير جداً لدى أبطال التنس على مستوى العالم  
في أعلى بطولة بطولة كاليفورنيا «هينجز»، وإلى اليمين في أسفل  
«سامبراس»، وإلى اليسار في أسفل «أجاسي»

## ثانياً: العوامل المؤثرة في زمن الاستجابة:

هناك العديد من العناصر التي يمكن أن تؤثر في زمن رد الفعل، نذكرها فيما يلي:

### ١ - أنواع المثيرات :

• هناك أنواع متعددة من المثيرات، وسوف يكون سرعة رد فعل اللاعب/اللاعبة مختلفاً وطبقاً لكل نوع من أنواع الاستثارات الناتجة من المثيرات المختلفة، وسوف يكون زمن رد الفعل مختلفاً طبقاً لجهاز الإحساس المستقبل للاستثارات.



يختلف زمن رد الفعل طبقاً  
لنوع جهاز الإحساس المستقبل للاستثارات

● يوضح الشكل السابق الاختلاف في زمن رد الفعل طبقاً لنوع جهاز الإحساس المستقبل للاستشارات، فعلى سبيل المثال يبدى اللاعبون/ اللاعبات زمن رد فعل أقصر في حالة الإحساس بالحركة من العضلات عن الإحساس بالسمع، وفي ذات الوقت سوف يبدى زمن رد فعل أقصر في حالة الإحساس بالسمع عنه في الإحساس باللمس، وهكذا.

#### ٢ - اتخاذ وضع الاستعداد :

● اتخاذ وضع استعداد يحقق زمن رد فعل أقل تجاه تنفيذ واجب حركي أفضل من عدم اتخاذ هذا الوضع، حيث نتوقع أن يحقق مثلاً لاعب/ لاعبة السباحة أو العدو تحقيق زمن أقل في رد الفعل إذا ما اتخذ/ اتخذت وضع استعداد جيد عن ما إذا لم يتخذ/ تتخذ وضع الاستعداد.

#### ٣ - عدد مرات الفترات السابقة لبدء الاستشارة :

● إن الفترة السابقة لبدء الاستشارة، أو الوقت ما بين اتخاذ وضع الاستعداد وبدء الاستشارة، يمكن استخدامها بشكل يساهم في تقليل زمن الاستجابة.

● كلما زاد عدد الفترات السابقة لبدء الاستشارة كلما زادت صعوبة توقع متى ستحدث الاستشارات.

#### ٤ - شدة الاستشارات :

● سوف تؤثر شدة (قوة) الاستشارات في زمن رد فعل اللاعب/ اللاعب، إذ أنه كلما زادت شدة الاستشارات كلما وصل زمن رد الفعل إلى قمته.

● لقد أثبتت الدراسات أن اللاعبين/ اللاعبات القريبين من الحكام الذين يطلقون إشارات البدء في سباقات العدو والمسافات القصيرة في السباحة يكون رد فعلهم أسرع قليلاً من اللاعبين/ اللاعبات الذين يكون موقعهم بعيداً عن هؤلاء الحكام نظراً لقرب المسدس الذي يطلق إشارة البدء من هؤلاء اللاعبين/ اللاعبات.

● مما سبق يتضح أن فرصة اللاعبين/ اللاعبات الملاصقين لحكام البدء تكون أفضل في السباقات السابق الإشارة إليها، بالرغم من الفارق قد لا يتعدى أجزاء من المليون من الثانية.



● لتجنب الفروق فى شدة الاستشارات التى يحتتمل حدوثها فى السباقات فإن الاتحادات الأهلية والعالمية، تراعى أن يكون الحكم عاطى الإشارة بالبء متواجداً على مسافات متساوية من كافة العدائين أو السباحين حتى لا يحصل أى منهم فرصة غير متوفرة لباقى اللاعبين/ اللاعبات المتنافسين.

#### ٥ - عدد الاستشارات :

● سوف يتأثر زمن رد الفعل بعدد الاستشارات المطروحة أمامه، وكذلك فى حالة المفاضلة بين هذه الاستشارات، حيث سيكون زمن رد الفعل أبطأ كلما زاد عدد الاستشارات المطروحة.

#### ٦ - درجة التركيز خلال الفترة السابقة لبء الاستشارة :

● إن التركيز فى الاستشارة يحقق درجة أفضل فى رد الفعل عما لو كان التركيز مورعاً بين الاستشارة وما سيتم تنفيذه من حركات بعدها، ففى حالة سباقات العدو والسباحة على سبيل المثال سوف نتوقع أن يكون رد الفعل أفضل إذا ما تم التركيز على سماع إشارة البء فقط عما إذا كان التركيز فى سماع إشارة البء بالإضافة إلى تنفيذ الحركات أو المهارات بعدها استجابة لهذه الاستشارة.

#### ٧ - التدريب والتطبيقات :

● كلما زاد التدريب كلما أمكن تحسين رد الفعل بدرجات قليلة، وعلينا ملاحظة أن درجات التحسن سوف تكون أفضل فى المراحل الأولى من التدريب عنها فى المراحل الأخيرة منه.

● كما أن زمن التحرك وزمن الاستجابة الحركية، يمكن تحسينه أيضاً بالتدريب، إلا أن ذلك يكون بدرجات كبيرة قياساً بتحسن زمن رد الفعل. إن الفارق فى التحسن بين زمن رد الفعل وبين زمن التحرك «زمن الاستجابة» ناتج أصلاً من تحسن مستوى الأداء الفنى للمهارة، بالإضافة إلى تحسن اللياقة أو الحالة البدنية.



## ٨ - حالة اللاعب/ اللاعبة والعمر الزمني:

• تؤثر كل من الحالة البدنية، والمعرفية، والدافعية لدى اللاعب/ اللاعبة في زمن رد الفعل، حيث يؤثر الحماس الزائد، وكذلك متطلبات معالجة المعلومات المعقدة، والحاجة إلى الدافع، كل ذلك يؤدي إلى نقص رد الفعل.

• يمكننا توقع رد فعل أسرع فيما بين المدى العمري ١٩ : ٢٥ عاماً حيث يصل إلى قمته خلال هذا المدى.

## ثالثاً: أساليب التغلب على الاستجابات البطيئة أثناء أداء المهارات:

هناك عدة أساليب يمكن بواسطتها التغلب على الاستجابات البطيئة أثناء أداء المهارات، وبمعنى آخر يمكن استخدام هذه الأساليب في تقليل زمن الاستجابة، وهذه الأساليب كما يلي:

### ١ - تقصير مسافة أداء الحركة:

• إن أحد الأساليب المستخدمة في تصغير زمن الاستجابة هي تقصير مسافة أداء الحركة، ففي مثال رد إرسال التنس السابق الإشارة إليه يتعين على اللاعب/ اللاعبة تصغير مسافة أرجحة المضرب إلى الخلف بدلاً من تنفيذ أرجحة كاملة للذراع الحاملة للمضرب.

• إن تصغير مسافة أرجحة المضرب إلى الخلف تعني تصغير زمن الاستجابة.

### ٢ - التحرك بشكل أسرع:

• بما أن زمن الاستجابة للحركة يتكون من زمن رد الفعل بالإضافة إلى زمن التحرك لتنفيذ الحركة، ولذا فإن تصغير وتقصير زمن التحرك يعني الاستجابة السريعة للحركة.

• لتطبيق التحرك أسرع في مثال لاعب/ لاعبة التنس فإنه يطلب منه/ منها تنفيذ أرجحة خلفية كاملة للمضرب كحركة تمهيدية لرد ضربة الإرسال ولكن من خلال أرجحة أكثر سرعة من المعتاد.

### ٣ - زيادة المسافة بين اللاعب/ اللاعبه وبين المنافس/ المنافسة :

● نلاحظ فى رياضة التنس أن معظم اللاعبين/ اللاعبات يقفون فى اتجاه خلف الملعب أكثر حينما يتوقعون من منافسيهم إرسال ضربات إرسال سريعة، إن زيادة المسافة تعطيهم الوقت لرد الفعل والتحرك لتمكينهم من استجابة أفضل.

● إن الشرح السابق يوضح لنا لماذا نعمل على زيادة المسافة بين المدافعين ومنافسيهم الذين يتحركون بسرعة، وذلك حتى يتوفر لهؤلاء المدافعين الزمن الكافى للاستجابة بشكل أفضل.

● على كل مدرب/ مدربة استغلال زيادة المسافة بين اللاعب/ اللاعبه وبين المنافسين لإعطائهم الزمن اللازم لحسن الاستجابة.

### رابعاً، التوقع ودوره فى تقليل زمن الاستجابة :

● بالرغم من أن محمد على كلاى بطل الملاكمة الأسبق فى الملاكمة كان زمن استجابته فى حدود المعدلات الطبيعية للاعبين المتأخرين فى رياضة الملاكمة إلا أنه كان يتميز عن غيره من الملاكمين بالمقدرة الفائقة على التوقع.

● لقد كان محمد على كلاى قادراً على توقع كل من نوع الضربات التى يوجهها منافسه له، والتوقيت الذى يقوم فيه منافسه بتوجيه الضربات له.

● إذا ما أمكن للاعب/ اللاعبه توقع الحركات ولحظات تنفيذها، فإنه/ انها سوف تكون قادرة على الاستعداد للاستجابة بشكل جيد قبل أن تحدث الاستثارة، وبذلك يمكنه/ يمكنها التغلب على التأخير الذى يمكن أن يحدث فى زمن رد الفعل.

● إذا ما عدنا إلى مثال التنس، فإن توقع الضربة الآتية من الإرسال سوف تعطى اللاعب/ اللاعبه الوقت لرد الكرة، من خلال تمكينه/ تمكينها من استخدام أرجحة خلفية كاملة.

## خامساً : أساليب تحسين كفاءة التوقع لدى اللاعبين / اللاعبين :

### ١ - علم اللاعبين / اللاعبين متى ستبدأ الاستشارة :

● إن كافة اللاعبين / اللاعبين يعرفون ما هو مطلوب منهم من استجابات حركية بعد انطلاق إشارة البدء فى سباقات السباحة والعدو، وفى هذه الحالة فكى يقلل اللاعبين / اللاعبين من زمن رد الفعل فإن عليهم أن يتوقعوا الزمن الذى يمكن أن ينطلق فيه المسدس معلناً عن البدء، وغالباً ما يطلب المدربين من اللاعبين / اللاعبين الاستماع إلى طلقة البداية فى السباقات السابقة لسباقهم لمعرفة ما إذا كان بالإمكان التنبؤ بعلاقة زمنية بين كلمة «استعد» وانطلاق المسدس، حتى يمكن الاستعانة بها فى توقع الانطلاق، ومن ثم يتحسن زمن رد الفعل.

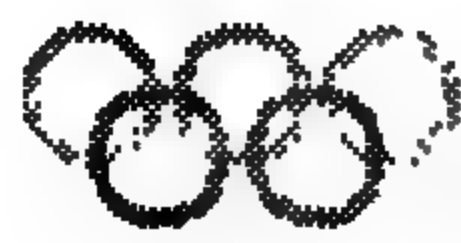
### ٢ - معرفة أى الحركات التى سيقوم بأدائها المنافس / المنافس :

● هل سيقوم اللاعب / اللاعبه المنافس بالتصويب إلى الزاوية اليمنى أم اليسرى؟ هل سيقوم اللاعب / اللاعبه المنافس بتمرير الكرة عالية أم منخفضة؟. إذا لم يكن اللاعب / اللاعبه متأكداً من الحركة التى ستم من منافسه فإن رد الفعل وبالتالي زمن الاستجابة سيكون أطول.

● فى كافة أنواع الرياضات يكون بالإمكان تعليم اللاعبين / اللاعبين بعض التلميحات أو الحركات التى يمكن من خلالها التنبأ بما سيقوم المنافس بأدائه، وفى هذه الحالة سيكون التوقع أفضل، وبالتالي يتحسن رد الفعل، وزمن الاستجابة.

### ٣ - استكشاف الأداءات الشائعة لدى اللاعبين / اللاعبين المنافسين:

● كلما زادت تفرعات المهارات فى الرياضات التخصصية كلما أصبح من الصعب توقع ماذا يمكن أن ينفذه اللاعب المنافس فى الحركة التالية. ومع ذلك فإن اللاعبين / اللاعبين المنافسين غالباً ما يستخدمون أداءات معينة فى مواقف محددة، فإذا ما أمكن استكشاف أداء هؤلاء المنافسين فإنه سيكون بالإمكان مساعدة اللاعبين / اللاعبين فى الفريق على توقع أدائهم بصورة أفضل.



## **الفصل العاشر**

### **تطوير أداء المهارة للوصول للآلية**

**أولاً : مفهوم تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية.**

**ثانياً : سمات الأداء المهارى الآلى.**

**ثالثاً : العوامل المؤثرة فى تطوير كفاءة أداء المهارات ووصولها للآلية.**

**رابعاً : أساليب وطرق تطوير كفاءة أداء المهارات للوصول إلى الآلية.**

**خامساً : النتائج المتوقعة تحقيقها من الوصول لآلية الأداء المهارى.**

**سادساً : التدريب والإعداد المهارى فى خطة التدريب السنوية.**





## الفصل العاشر

### تطوير أداء المهارة للوصول للآلية

أولاً: مفهوم تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية:

● يعنى تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية «إعداد اللاعبين/ اللاعبات للوصول لأعلى درجة أو رتبة لتنفيذ المهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية والدقة الانسيابية والدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية، بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد فى الجهد».

● من الأهمية مراعاة أن تطوير كفاءة أداء المهارات للوصول للآلية هى المرحلة الثانية بعد أن يمر اللاعبين/ اللاعبات بالمرحلة الأولى وهى مرحلة تعلم المهارات الحركية.

### ثانياً: سمات الأداء المهارى الآلى:

يتميز الأداء المهارى الآلى بالسمات التالية:

- أعلى درجات دقة الأداء.
- ثبات مستوى الأداء وعدم تذبذبه فى محاولات الأداء المتتالية.
- انسيابية أداء الحركات المكونة للمهارة وعدم تقطعها.
- إنفاق أقل قدر من الطاقة يحقق أقل جهد ممكن خلال الأداء.
- توافر أعلى درجات الدافعية.
- استيعاب الظروف المحيطة بالأداء والتكيف معها خلال المنافسة «جماهير/ أجهزة رياضية/ ميدان التنافس/ الطقس... الخ».

### ثالثاً: العوامل المؤثرة في تطوير كفاءة أداء المهارات ووصوله للآلية:

تتأثر عملية تطوير كفاءة أداء المهارات ووصوله للآلية بعدة عوامل، هي كما يلي:

١ - العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب/ اللاعبه.

٢ - عوامل الصفات «العناصر» البدنية.

٣ - العوامل النفسية.

٤ - الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.

٥ - مدى توافر خبرات حركية متنوعة.

#### ١ - العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب/ اللاعبه :

● يمكن للاعب/ اللاعبه تعلم المهارات الحركية إذا ما كانت قياسته/ قياستها الوظيفية والتشريحية تتماشى مع المعدلات الطبيعية، لكن لن يتمكن من الوصول إلى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهارى ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية له/ لها تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهارى فى الرياضة التخصصية.

● إذا ما أردنا تحقيق أعلى معدلات تطوير كفاءة الأداء المهارى وصولاً للآلية فلا بد من تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بجسم اللاعب/ اللاعبه لأقصى حد ممكن.

#### ٢ - عوامل الصفات «العناصر» البدنية :

● سيكون من الصعوبة بمكان تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهارى ووصوله للآلية بدون تحقيق مستويات عالية جداً للصفات «العناصر» البدنية.

● الاستجابات الإيجابية فى تطوير الصفات «العناصر» البدنية ودرجاتها العالية تسهم إيجابياً فى تطوير مستوى الأداء المهارى ووصوله للآلية.

● التوازن الأمثل بين مستويات الصفات «العناصر» البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسهم فى تحقيق أفضل وأدق مستوى للأداء المهارى، مما يسهم إيجابياً فى الوصول لدرجات آلية الأداء.

● من الأهمية مراعاة التخطيط لتحقيق أفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلى خلال تنفيذ الأداء المهارى كى يتحقق هدف الوصول للآلية.

### ٣ - العوامل النفسية :

● تطوير العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم تلعب دوراً هاماً فى تحقيق أفضل كفاءة للأداء المهارى.

● العمل على تحقيق أفضل درجة ممكنة من الدافعية خلال الأداء المهارى.

● من الأهمية تحديد أنسب درجة استثارة انفعالية لأنواع المهارات المتعددة، والعمل على استخدامها فى كل نوع من أنواع المهارات حيث يسهم ذلك فى آلية الأداء.

### ٤ - الفروق الفردية فى الإمكانيات الحركية :

● توافر قدرات ميكانيكية جيدة أمر هام وضرورى للوصول للاعب/اللاعبة لأداء المهارات الحركية بآلية، ومن أمثلة ذلك حركات الشنى والمد لفصل الحوض، والعمود الفقرى والتى تؤدى إلى حسن أداء مهارات الوثب العالى والعدو والوثب الطويل، والجمبار والتمرينات الفنية والغطس.

### ٥ - مدى توافر خبرات حركية متنوعة :

● إن توافر قاعدة عريضة من قدرات الأداء الحركى المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلف فى شدته يسهم فى الإسراع بوصول الأداء إلى الآلية.

## رابعاً : أساليب وطرق تطوير كفاءة أداء المهارات للوصول إلى الآلية ،

يمكن اتباع الأساليب والطرق التالية لتطوير كفاءة أداء المهارات للوصول به إلى الآلية :

### ١ - تكرار الأداء السريع :

- ويتم فيه تنفيذ أداء المهارة لعدد مناسب متتالي من المرات مع مراعاة أن لا يسبب تكرار هذا العدد إرهاقاً للاعب / اللاعب بصورة كبيرة .
- التخطيط لأن يركز اللاعب / اللاعب على تقليل زمن الأداء الصحيح للمهارة .

### ٢ - التغلب على درجة صعوبة الأداء لتقليل زمنه :

- وفي هذه الطريقة يتم التخطيط للتغلب على درجة صعوبة أداء المهارة أولاً ، ويلاحظ أن درجة صعوبة الأداء تختلف من مهارة إلى أخرى حتى داخل الرياضة التخصصية الواحدة .
- بعد أن يتحسن الأداء بالتغلب على الصعوبات الموجودة في المهارات ، يتم وبالتدريج محاولة الوصول إلى آلية الأداء في ظل الأداء المميز الجديد .
- يجب مراعاة أن إعطاء اللاعبين / اللاعبات فترات راحة كافية حتى لا يصلوا إلى مرحلة التعب الذي يخل بآلية الأداء .

### ٣ - تبادل الأداء الآلي السريع مع الأداء بالتركيز :

- ويتم خلال هذه الطريقة تحديد زمن أداء لكل من الأداء الآلي السريع والأداء بتركيز ، ويلاحظ أن الأداء الأخير يتميز بأن نسبة التفكير خلال الأداء تكون أكبر .
- يفضل أن يتشكل الأداء بحيث يكون الأداء الآلي ضعف الأداء بالتركيز .
- يراعى أن يكون زمن الأداء الآلي أطول نسبياً من الأداء بالتركيز .

### ٤ - الأداء الآلي في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة :

- وفي هذه الطريقة يتم التخطيط لأن يعاق الأداء المهارى بواسطة معوقات



غير متوقعة من جانب اللاعب/ اللاعب، مثل تغيير ملمس الجهاز، أو تغيير درجة حرارة الوسط التنافسي، أو وجود مشتتات للآداء.

#### ٥ - ربط الآداء الآلى مع عناصر اللياقة البدنية :

• ومن أمثلة ذلك ربط الآداء الآلى للمهارات بالرشاقة أو بالقدرة العضلية أو التحمل.

#### ٦ - الآداء الآلى لمهارتين أو أكثر :

• وفى هذه الطريقة يتم ربط آداء آلى لمهارة بمهارة أخرى، وبالتدرج يتم ربط أكثر من مهارتين معاً.

• على المدرب/ المدربة ربط المهارات الأكثر توافقاً معاً فى البداية.

• يراعى استخدام هذه الطريقة بعد استخدام الطرق السابقة.

• نلفت النظر إلى أهمية مراجعة طريقة «مفتى الطولية» للإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم والتى ابتكرها المؤلف ونشرت فى العدد الثانى من المجلد العلمى الرابع إصدار إبريل ١٩٩٢ للمجلة العلمية «علوم وفنون دراسات وبحوث» الصادرة عن مجلة حلوان، كما تم نشرها فى ندوة بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة أذيعت تليفزيونياً بحضور أساتذة كليات التربية الرياضية، ومندوب مسئول بالاتحاد الدولى لكرة القدم «F. I. F. A»، والاتحاد العربى لكرة القدم والمجلس الأعلى للشباب والرياضة ومدربى المنتخب الوطنى، والأندية ومندوبى الإعلام، وذلك فى يوم الاثنين الموافق ٢٦ / ١١ / ١٩٩٠ م.

• راعت طريقة «مفتى الطولية» جوانب متعددة من طرق تطوير كفاءة الآداء المهارى السابق عرضها.

#### خامساً، النتائج المتوقعة تحقيقها من الوصول لآلية الآداء المهارى :

نتوقع عند وصول اللاعبين/ اللاعبات لآلية آداء المهارات تحقيق النتائج التالية :



- تلاشى شوائب الأداء «الزوائد الحركية» التى ليس لها فائدة فى المهارة، وفى ذات الوقت تعيق حسن أدائها» .
- أن يصبح أداء المهارة عادة حركية .
- ندرة التغذية الراجعة من المدرب/ المدربة حول أداء المهارة .
- انخفاض نسبة الجهد المبذول فى الأداء نتيجة انخفاض درجات التوتر العضلى أثناء أداء المهارة .

### **سادساً : التدريب والإعداد المهارى فى خطة التدريب السنوية :**

فيما يلى سوف نعرض للتدريب والإعداد المهارى فى كل من وحدة التدريب، وأثناء دورة الحمل الأسبوعية «دورة الحمل الصغرى»، وخلال دورات الحمل الفترية «دورة الحمل الكبرى» .

#### **١ - التدريب والإعداد المهارى خلال وحدة التدريب اليومية :**

- من الأهمية مراعاة أن يتم تعلم أو التدريب على المهارات بعد الإحماء مباشرة خاصة مع الناشئين نظراً لما يتطلبه ذلك من تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً .
- من الضرورة مراعاة ان تحسين وتطوير كفاءة الأداء المهارى يعتمد على مستوى كل لاعب/ لاعبة، ومن ثم فإن استخدام الطرق المختلفة فى التعلم والتدريب يجب أن يراعى ذلك قدر الإمكان .
- التقدم بمستوى التمرينات فى وحدة التدريب يعتمد على ما يظهر اللاعب/ اللاعبة من أداء صحيح وليس درجة التعب، وهذا يعنى أنه طالما كان الأداء صحيحاً فإن الاستمرارية فى الأداء أمراً يصبح مرغوباً فيه .
- فترات الراحة بين التمرينات تحدد فردياً طبقاً لما يحققه اللاعب/ اللاعبة من تقدم فى الأداء المهارى .

## ٢ - التدريب والإعداد المهارى خلال دورة الحمل الأسبوعية "دورة الحمل الصغيرى" :

- خلال دورة الحمل الأسبوعية «الصغيرى» يكون من الضرورى أن يتم التدريب على المهارات فى جرعات «وحدات» تدريبية متكررة قصيرة متقاربة، أفضل من تركيبها بصورة متباعدة.
- ضرورة البدء فى دورة الحمل الأسبوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهارى قبل أن يحل التعب بالأجهزة الحيوية للاعب/اللاعبة.
- يراعى ضرورة استخدام طرق تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية التى تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية فى بداية دورة الحمل الأسبوعية «دورة الحمل الصغيرى»، وتؤجل تلك التى تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الوحدة.

## ٣ - التدريب والإعداد المهارى فى دورة الحمل الفترية "دورة الحمل الكبيرى" :

### أ - خلال فترة الإعداد :

- فترة الإعداد وعلى الأخص مرحلة الإعداد العام تعتبر فترة مناسبة لتعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنوية المختلفة فى كافة أنواع الرياضة.
- خلال مرحلة الإعداد العام يتم التركيز على زيادة حجم الإعداد المهارى حيث يخصص قدر كبير من الزمن والطاقة المخصصة له.
- خلال فترة الإعداد العام يمكن تركيب تمارين الإعداد المهارى مع تمارين تطوير الصفات المدنية.
- يراعى أن تكون شدة أحمال التمارين خلال فترة الإعداد فى حدود الأقل من الأقصى حيث تسمح درجة الحمل هذه من التحكم فى سرعة الأداء المهارى.

● عند وصول معدل أداء المهارات إلى مستويات الثبات والذي يحدث عادة في نهاية فترة الإعداد فإن تمارينات المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى ٩٥٪ بزيادة قدرها حوالي ٥٪ عن المرحلة السابقة.

#### ب- خلال فترة المنافسات :

● من الضروري أن يخطط المدرب/ المدربة إلى وصول الأداء المهارى إلى درجة الآلية خلال فترة المنافسات والعمل على الحفاظ على ذلك لأطول فترة ممكنة خلالها.

● يجب التركيز خلال هذه الفترة على أن تصبح آلية الأداء عادة حركية في ظل ظروف المنافسات.

#### ج- خلال فترة الانتقال :

● يقل الإعداد المهارى في بداية فترة الانتقال نظراً لإرهاق اللاعبين/ اللاعبات من جراء المنافسات الشديدة.

● في نهاية فترة الانتقال يمكن مراجعة بعض المهارات تمهيداً لفترة الإعداد، ولكن يراعى مكونات الحمل التى يجب وضعها فى الاعتبار فى هذه الفترة.



## الفصل الحادى عشر

---

### الذاكرة وأداء المهارة الحركية الرياضية

أولاً : مفهوم التذكر.

ثانياً : علاقة أداء المهارات الحركية الرياضية بالذاكرة.





## الفصل الحادى عشر

### الذاكرة وأداء المهارة

- اللاعب/ اللاعبه الذين اكتسبوا خبرة طويلة يأخذون وقتاً طويلاً حتى يبدأوا فى نسيان المهارات التى اكتسبوها، ويرجع السبب فى ذلك إلى حسن تعلمهم هذه المهارات، أما أولئك الذين لم يتعلموا المهارات جيداً فإنهم سيصابوا بالإحباط إذا ما حاولوا أداء تلك المهارات بعد فترة طويلة.
- إن فقد اللياقة البدنية الخاصة بالرياضة التخصصية سوف يكون لها دخل كبير أيضاً فى عدم إمكانية أداء المهارات بالصورة التى كان عليها اللاعب/ اللاعبه وهو يمتلك تلك اللياقة.

#### أولاً: مفهوم التذكر:

- التذكر هو «العملية العقلية التى تتطلب من الفرد أن يقرر شيئاً ما حدث فى الماضى، وهذا التقرير قد يكون عن طريق استجابات لفظية، أو حركية».
- التذكر عملية عقلية تالية للإدراك وسابقة للتفكير، ولذا وجب التنويه عنهما فيما يلى:

- الإدراك يعنى «الاستجابة العقلية للمثيرات الحسية المعنية»، كما يعنى أيضاً «التعرف على أو تفسير المعلومات المكتشفة بواسطة الحواس» ويتضمن الإدراك تفاعل المعلومات التى يتم التعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة أصلاً فى الذاكرة.

- التفكير يعنى «معالجة المعلومات المدركة بواسطة الحواس».

#### ثانياً: علاقة أداء المهارات الحركية الرياضية بالذاكرة:

##### ١ - مفهوم الذاكرة:

- تشير الذاكرة إلى «خزن واسترجاع شيئاً كان قد تم تعلمه من قبل» مثل معلومات حول رياضة معينة، أو برنامج حركى لمهارة.

## ٢ - أنواع الذاكرة :

كى تتضح لنا العلاقة بين الأخطاء وبين الذاكرة لا بد لنا من أن نشرح أنواع الذاكرة وعلاقة تعلم المهارات الرياضية بها. راجع الشكل فى الصفحة التالية كما يلى :

### أ - الذاكرة الحسية قصيرة المدى : A Short Term Sensory Memory

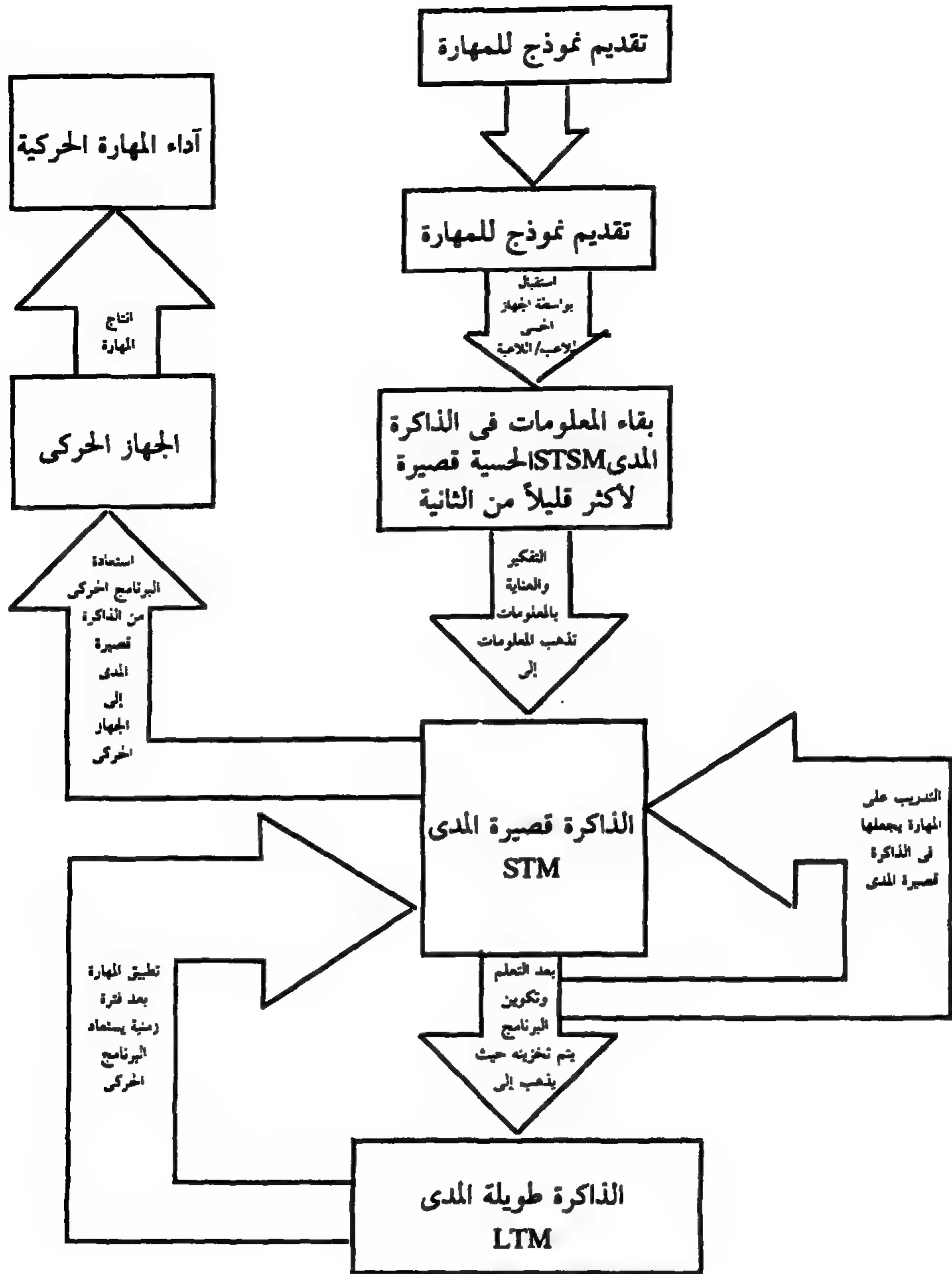
- إن كافة المعلومات التى يتلقاها الفرد من خلال الجهاز الحسى يمكن أن تختزن لأكثر من الثانية الواحدة فى الذاكرة الحسية قصيرة المدى «STSM»، ثم يمر جزء بسيط منها إلى الذاكرة قصيرة المدى «STM» فعلى سبيل المثال يحدث ذلك حينما يشاهد اللاعب/ اللاعبة نموذج لأداء مهارة معينة.
- كى نمنع فقدان المعلومات ولتأكيد توصيلها يجب أن يفكر اللاعب فيها ويوليها عنايته.

### ب- الذاكرة قصيرة المدى : A Short Term Memory (STM)

- تستطيع الذاكرة قصيرة المدى «STM» حفظ ما بين ٥ : ٩ مليون نموذج لفترة زمنية قدرها ٣٠ ثانية، وهذه النماذج سوف تضيع وتذهب من الذاكرة قصيرة المدى إذا لم تكرر فى غضون عدة دقائق.
- وفى المثال السابق حينما يشاهد اللاعب/ اللاعبة نموذج أداء مهارة حركية من المهم أن يفكر ويعتق بصورة النموذج وأن يعمل/ تعمل على تطبيقها سريعاً حتى يتم تعلم البرنامج الحركى الخاص بتلك المهارة، وحتى يمكنها بعد ذلك الذهاب إلى الذاكرة طويلة المدى «LTM».

### ج- الذاكرة طويلة المدى : A Long Term Memory (LTM)

- وفى هذه الذاكرة يمكن الاحتفاظ بعدد غير محدود من المعلومات مثل المعلومات الرياضية والبرامج الحركية.
- واستكمالاً للمثال السابق كلما تم التدريب على المهارة الحركية وتطبيقها كلما تم تثبيت البرنامج الحركى لها فى الذاكرة طويلة المدى، وكلما أصبحت المهارة أكثر صلابة فى مقاومة النسيان.



مراحل خزن واسترجاع وآداء المهارات الرياضية  
من خلال أنواع الذاكرة المختلفة

## ٢ - الذاكرة قصيرة المدى وتعظيم عملية تعلم المهارات :

● في حالة ما إذا قدم المدرب/ المدرية معلومات كثيرة للاعبين/ اللاعبات فإن كثيراً منهم سوف لا يكونوا قادرين على تذكر كافة تفاصيلها، وهو خطأ شائع بين كثير من المدربين/ المدربات حيث يترسل كثيراً منهم في الحديث طويلاً عن كيفية أداء المهارة قبل أن يعطوا الفرصة للاعبين/ اللاعبات كي يقوموا بتجربة أداء المهارة بأنفسهم.

● إن المدربين/ المدربات الذين يقعون في خطأ الشرح الكثير الزائد عن الحد لا يستطيعون استيعاب أن إعطاء تعليمات كثيرة تشبه المحاضرة إنما هو أمر غير فعال في العملية التعليمية، وإنما الأمر الفعال هو أن نجعل اللاعبين/ اللاعبات يقومون بعمل جهد واع متعمد للاحتفاظ بالمعلومات في ذاكرتهم، وهذا الأمر في غاية الأهمية خاصة مع الصغار حتى يمكنهم استعادة المعلومات بسهولة.

● من الأهمية أن يكون اللاعبون/ اللاعبات متبهمين متيقظين للشرح والنموذج، والانتباه واليقظة هنا تعني «الملاحظة المتعمدة أو الاستماع للمتحدث أو الشارح أو مؤدى النموذج دون أى مقاطعة».

● إن الانتباه واليقظة سوف يمكن اللاعبين/ اللاعبات من استرجاع المعلومات، واسترجاع المعلومات تعنى هنا «استعادة المعلومات ذاتياً».

● على المدرب/ المدرية مراعاة ما يلى أيضاً لتعظيم عملية التعلم من خلال الذاكرة قصيرة المدى.

- استخدام نظام نقاط التعلم خلال الشرح والنموذج.

- السماح بوقت كاف وفير لتطبيق المهارات المعلمة.

- بدء الشرح وختامه بمفاتيح نقاط التعلم للمهارة المعلمة.

- الاهتمام بأساليب الاتصال الجيدة المفيدة، خاصة مع الصغار.



- استخدام نظام التعرف على مهارة بدلالة أداء مهارة أخرى تم تعلمها قبل ومخزنة في الذاكرة طويلة المدى وهل كانت في رياضة أخرى مثل الضربة الساحقة في التنس، والضربة الساحقة في الكرة الطائرة.

- استخدام نظام تميز المهارات وظروف استخدام كل منها.

- استخدام نظام تلخيص المعلومات خلال الشرح وبعده.

### ٣ - علاقة تكرار واستعادة المعلومات حول المهارات بتحسين كفاءة الذاكرة :

● إن تكرار واستعادة المعلومات حول المهارات سوف يؤدي إلى تحسين كفاءة «الذاكرة» ويمكن للمدرب/ المدربة تحقيق ذلك من خلال الطلب من أحد اللاعبين/ اللاعبات ذكر معلومة بعد أداء الشرح أو النموذج.

### ٤ - الذاكرة طويلة المدى وسوء أداء المهارة :

● تنتقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى لدى اللاعبين كلما تحولوا من مرحلة التعلم إلى مرحلة التطبيقات المتقدمة، لكن في بعض الأحيان قد يؤدي لاعب/ لاعبة مهارة أداءً رديئاً، إن ذلك يكون مرجعه الأساسي إما إلى الابتعاد عند أداء المهارة ذاتها لفترة «قد تكون بسبب الإصابة مثلاً»، أو قد يكون السبب هو حدوث تداخل للبرنامج الحركي للمهارة مع أنشطة أخرى مخزنة في الذاكرة طويلة المدى كما يلي:

### أ - تأثير تباعد الفترات الزمنية بين تطبيقات المهارات :

- إن أحد أسباب نسيان أداء المهارة هو طول الفترات الزمنية بين تطبيقاتها على الأخص إذا ما كان اللاعب/ اللاعبه لم يطبقها بعدد كاف ولفترة زمنية كافية.

- إن نسيان المهارة سوف يكون أقوى إذا ما كان أداؤها يتصل بجوانب معرفية.



## ب- تداخل البرنامج الحركى للمهارة مع أنشطة أخرى :

- إن السبب الآخر لنسيان أداء مهارة هو تداخل البرنامج الحركى لهذه المهارة مع برنامج حركى لنشاط آخر فى داخل الذاكرة طويلة المدى، ويمكن تفسير ذلك وإرجاعه إلى ضعف خزن البرنامج الخاص بهذه المهارة فى الذاكرة.



## **الفصل الثاني عشر**

---

### **الدليل المصور للمهارات**

**الكرة الطائرة.**

**كرة القدم.**

**كرة السلة.**

**التنس.**

**الريشة الطائرة.**

**ألعاب القوى.**

**السباحة.**



# الكرة الطائرة



الإرسال من أعلى



الإرسال من الأسفل



(ب)

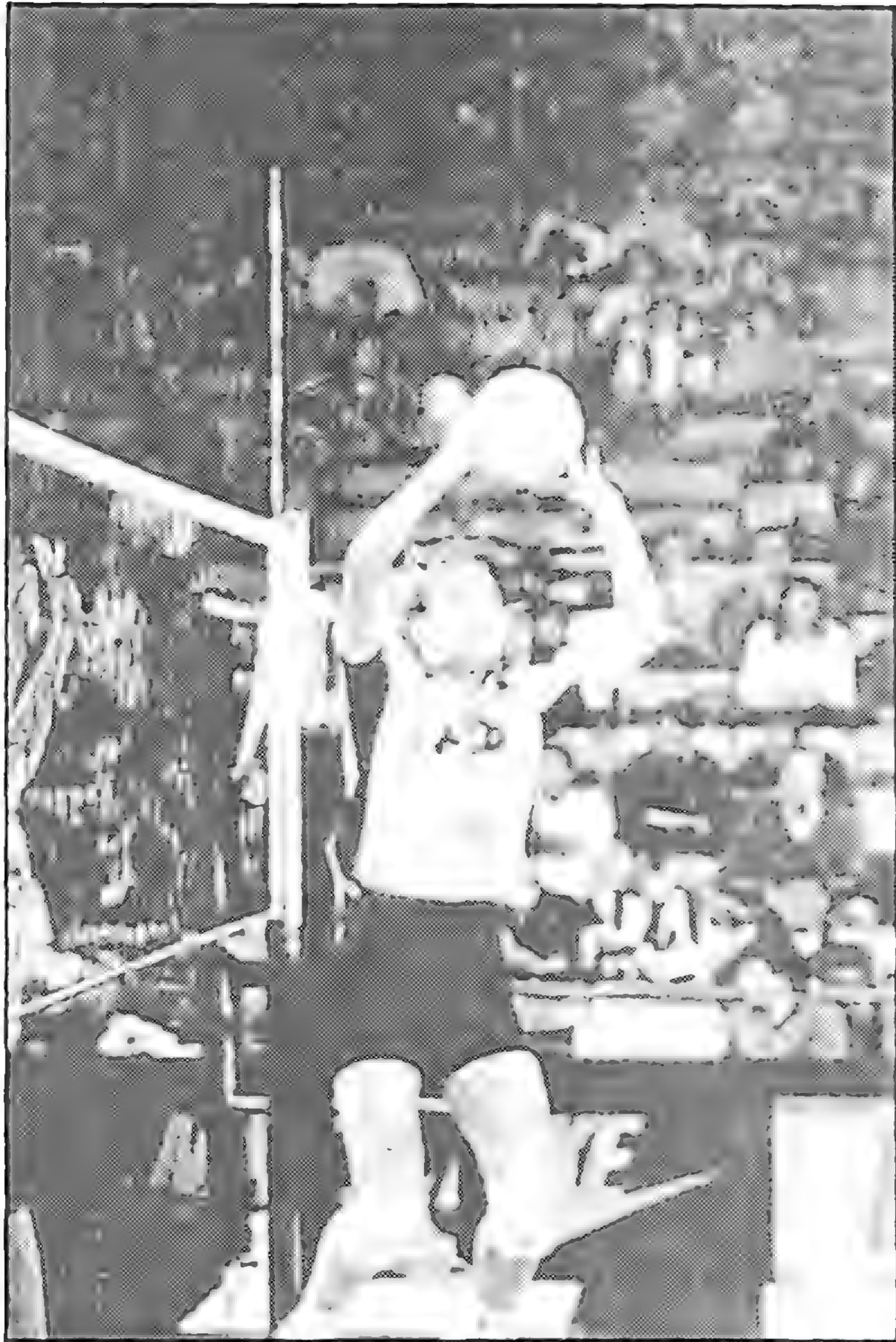


(١)



التمرير من أعلى «الإعداد من أعلى»

ضربة الدنك Dink



الإعداد

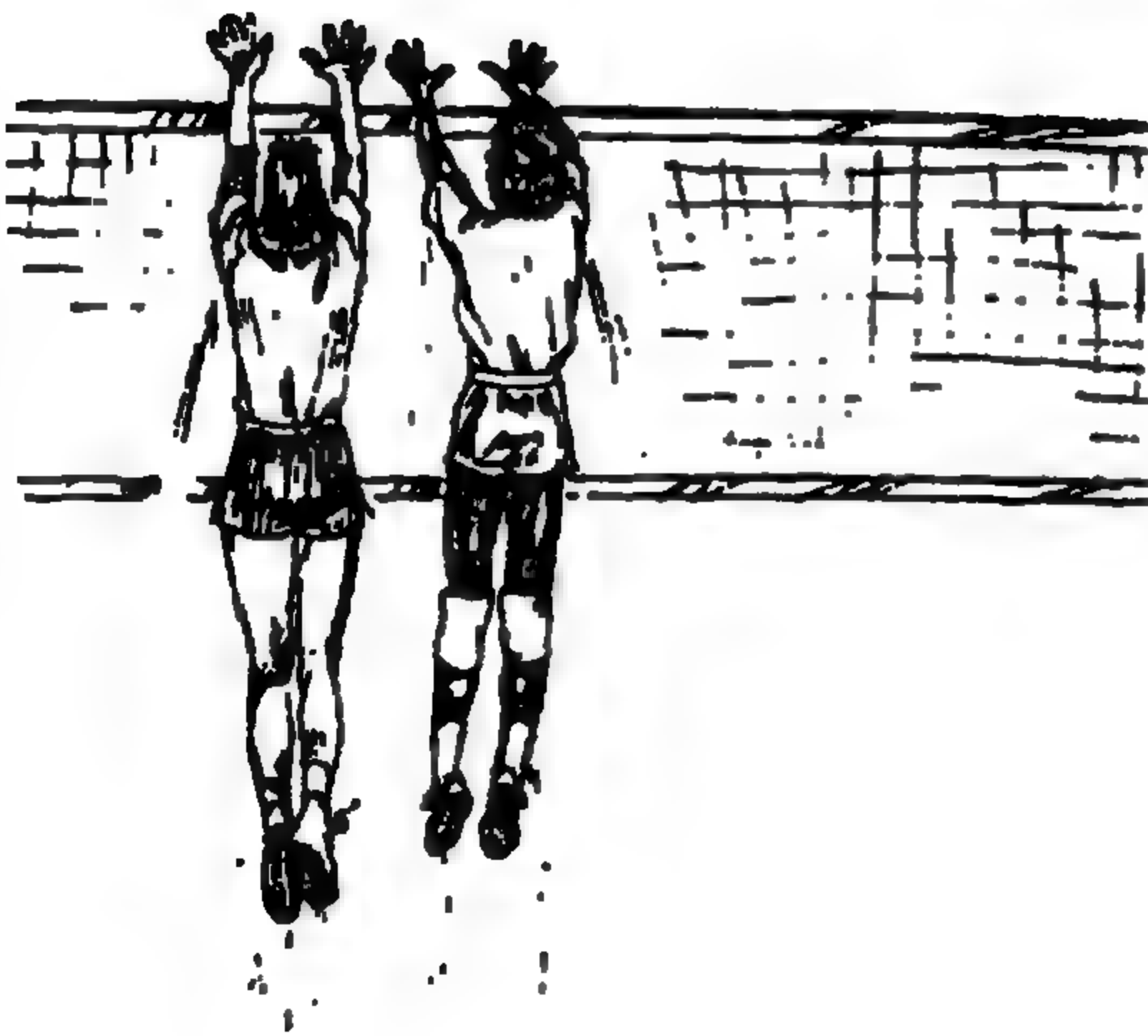




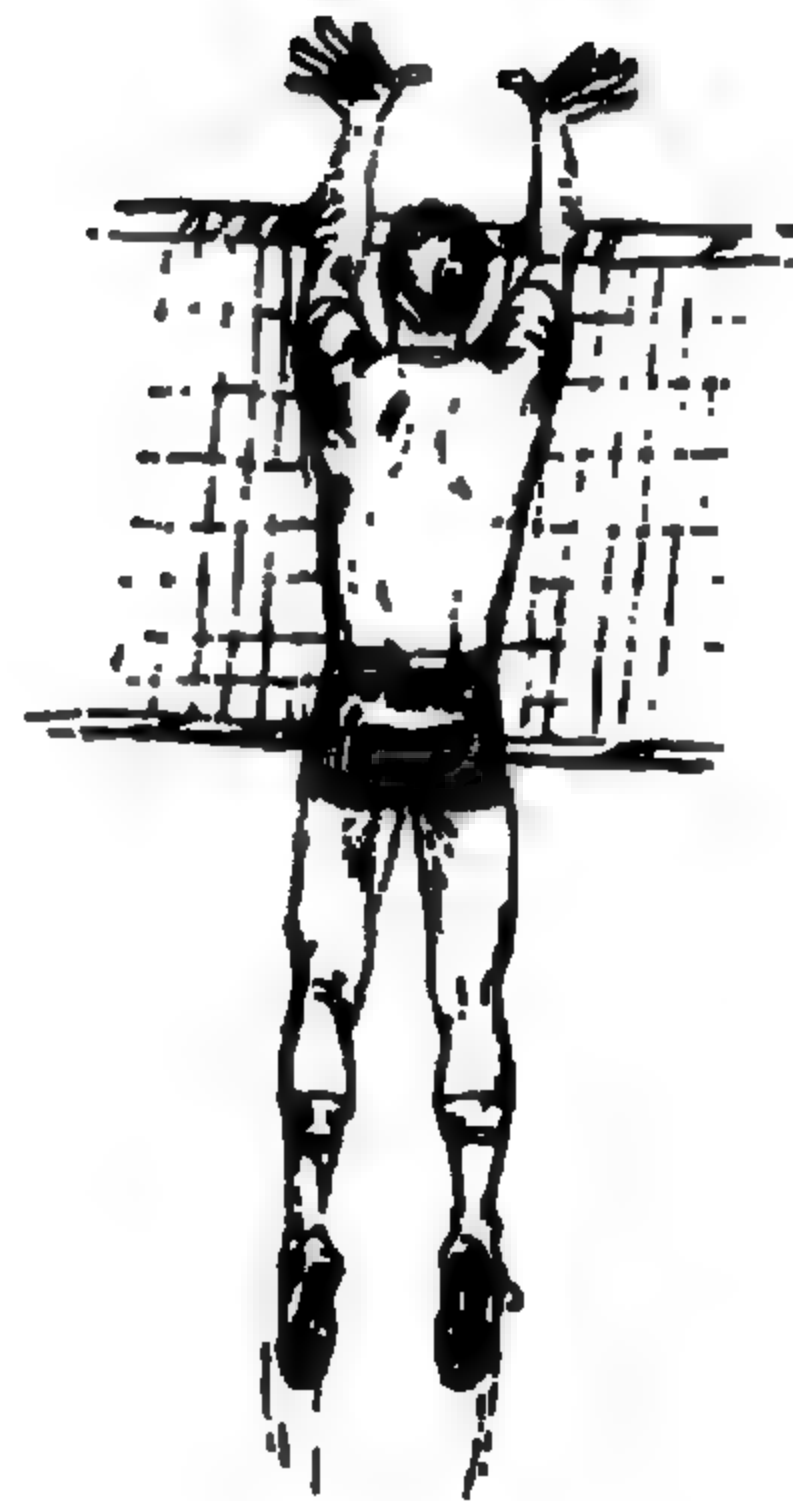
دفع الكرة فوق الشبكة



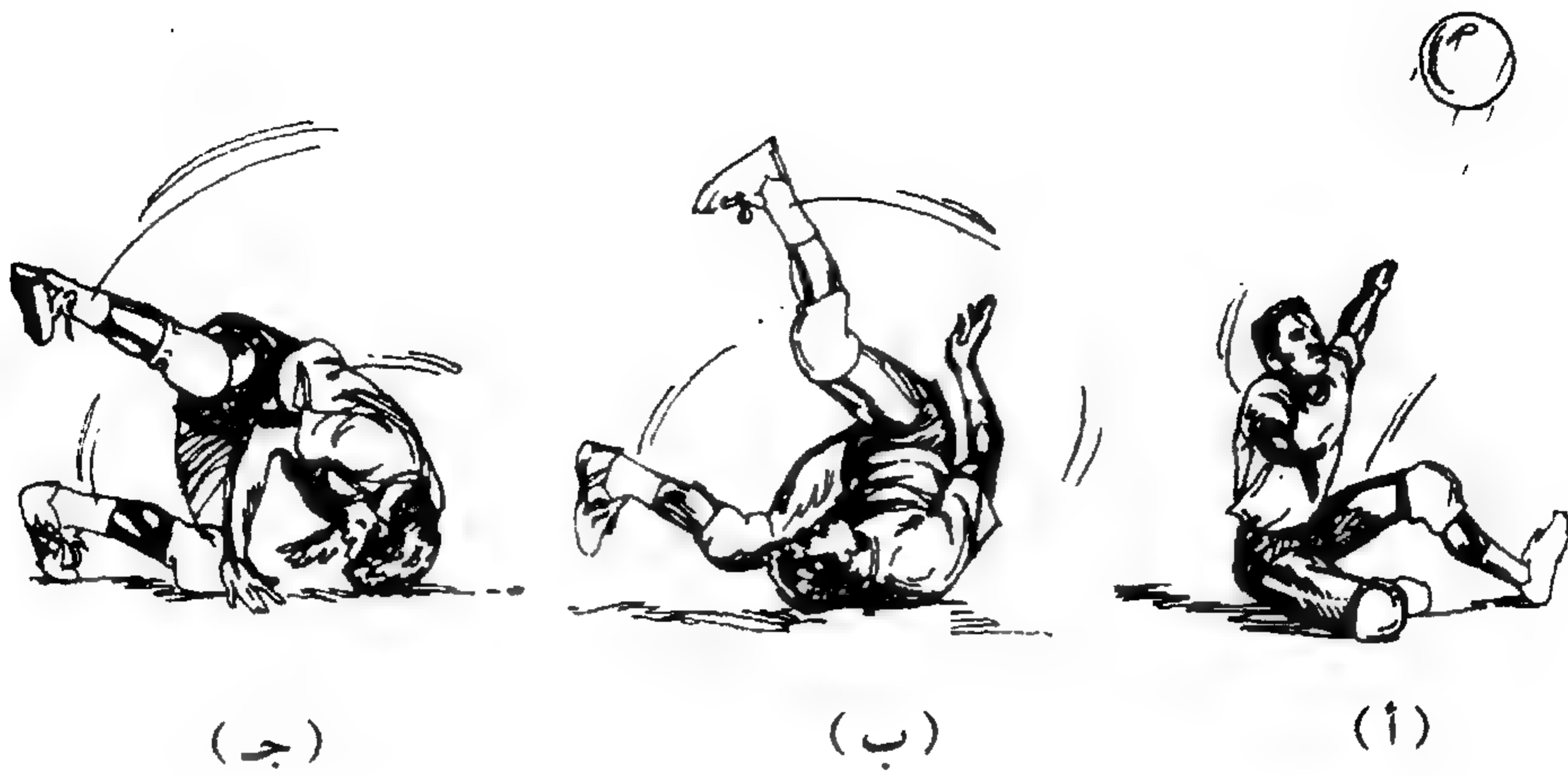
رد الكرة بالساعدين من أسفل



حائط الصد الزوجي



رفع الذراعين لأداء حائط  
الصد الفردي



الدفاع الفردي بصد الكرة بالساعد مع الدحرجة



الدفاع الفردي بصد الكرة  
بالقبضتين من أسفل

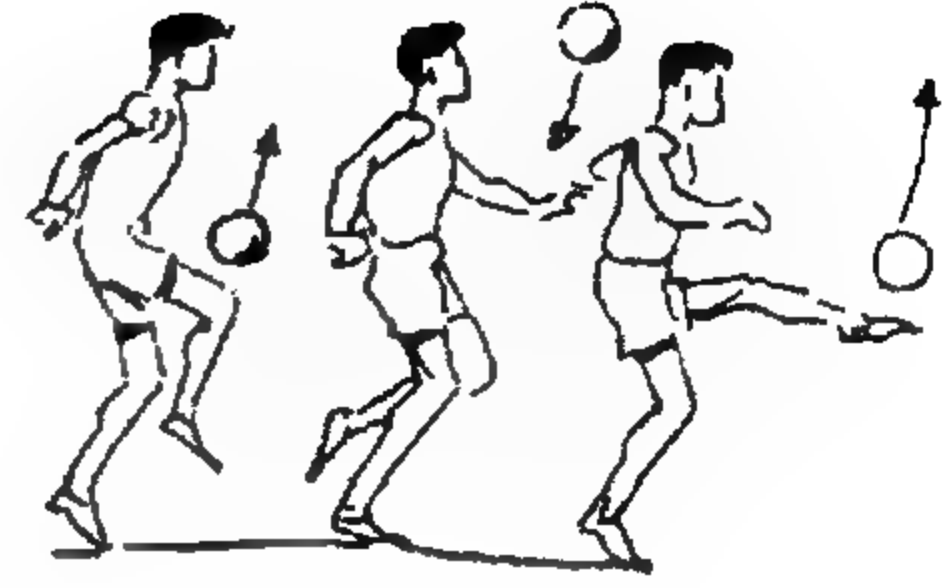
# كرة القدم



(أ)



(ب)

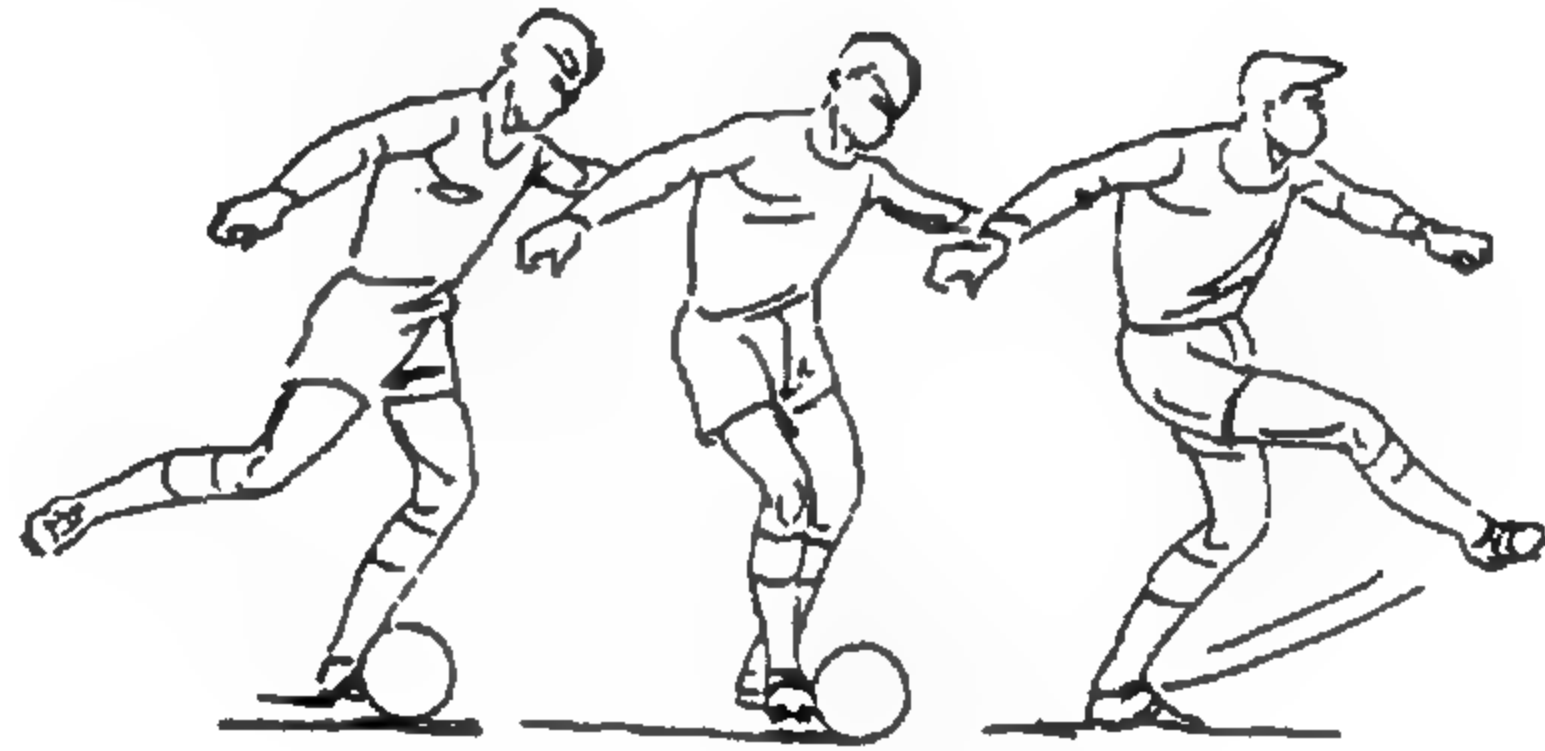


(ج)

مهارات الإحساس بالكرة

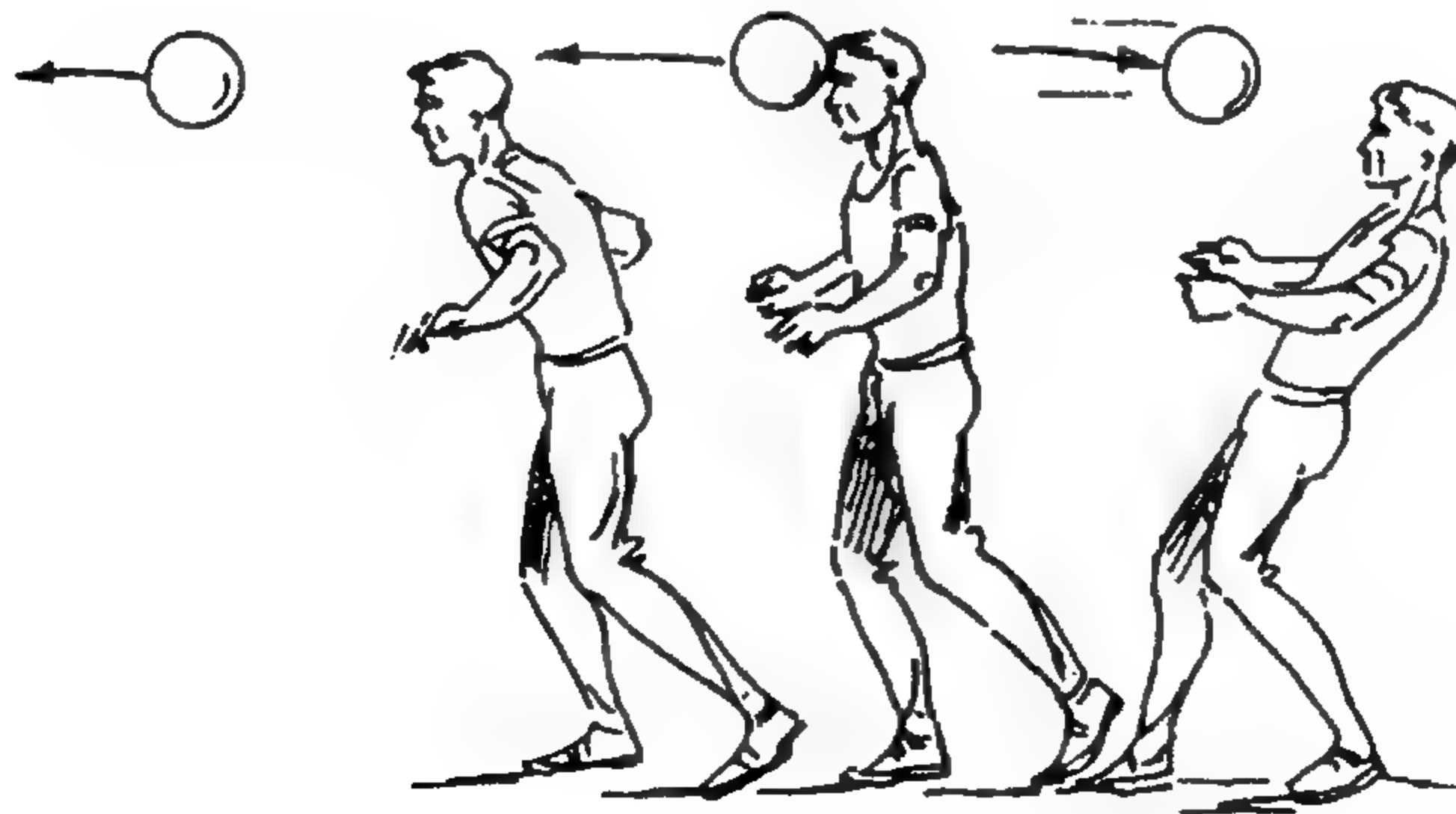


ضرب الكرة بخارج القدم



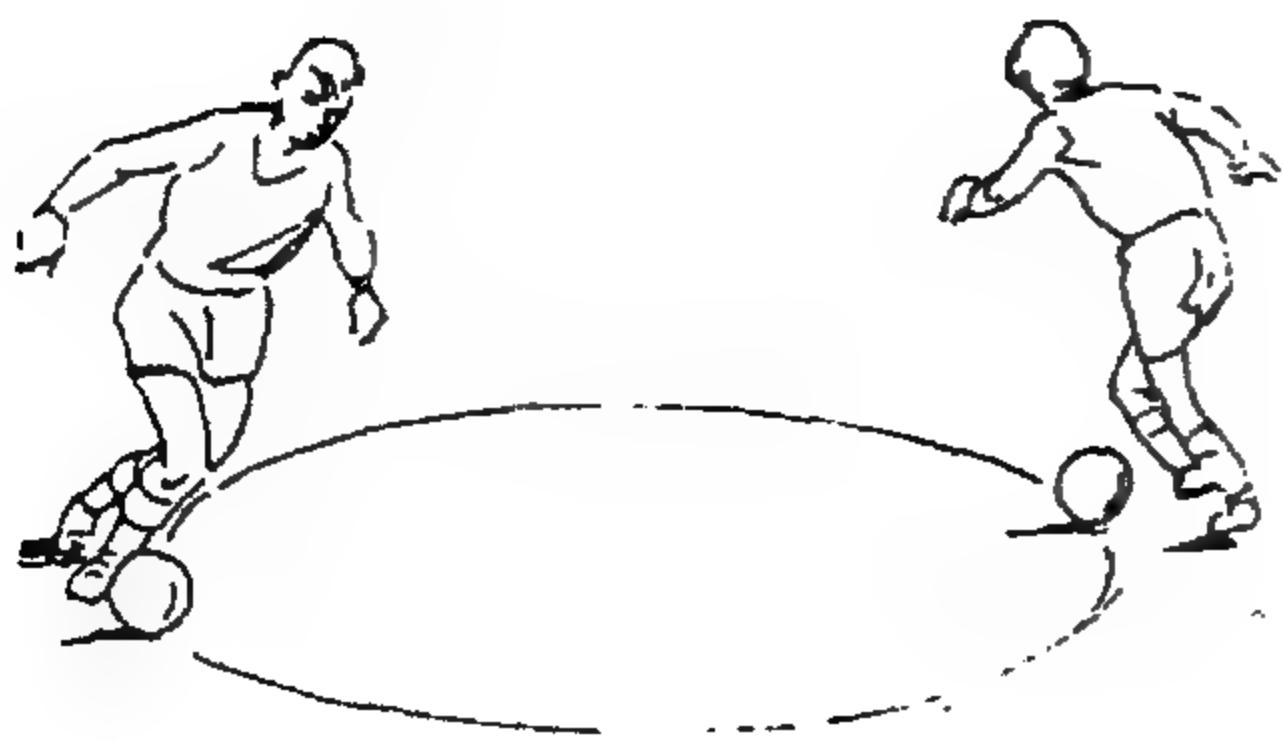
ضرب الكرة بباطن القدم

مهارة ضرب الكرة بالقدم



ضرب الكرة بالرأس





الجرى بالكرة بداخل القدم



الجرى بالكرة بخارج القدم

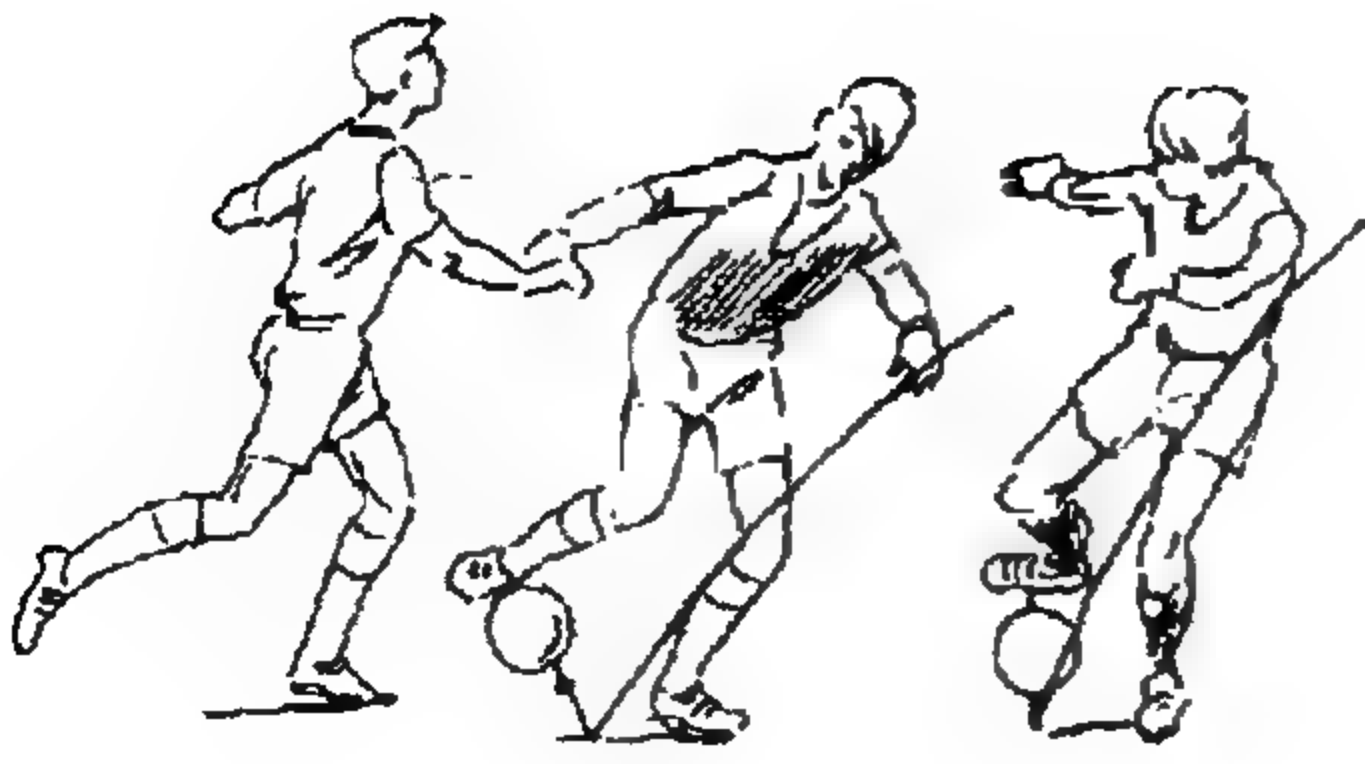


التصويب بوجه القدم الأمامي

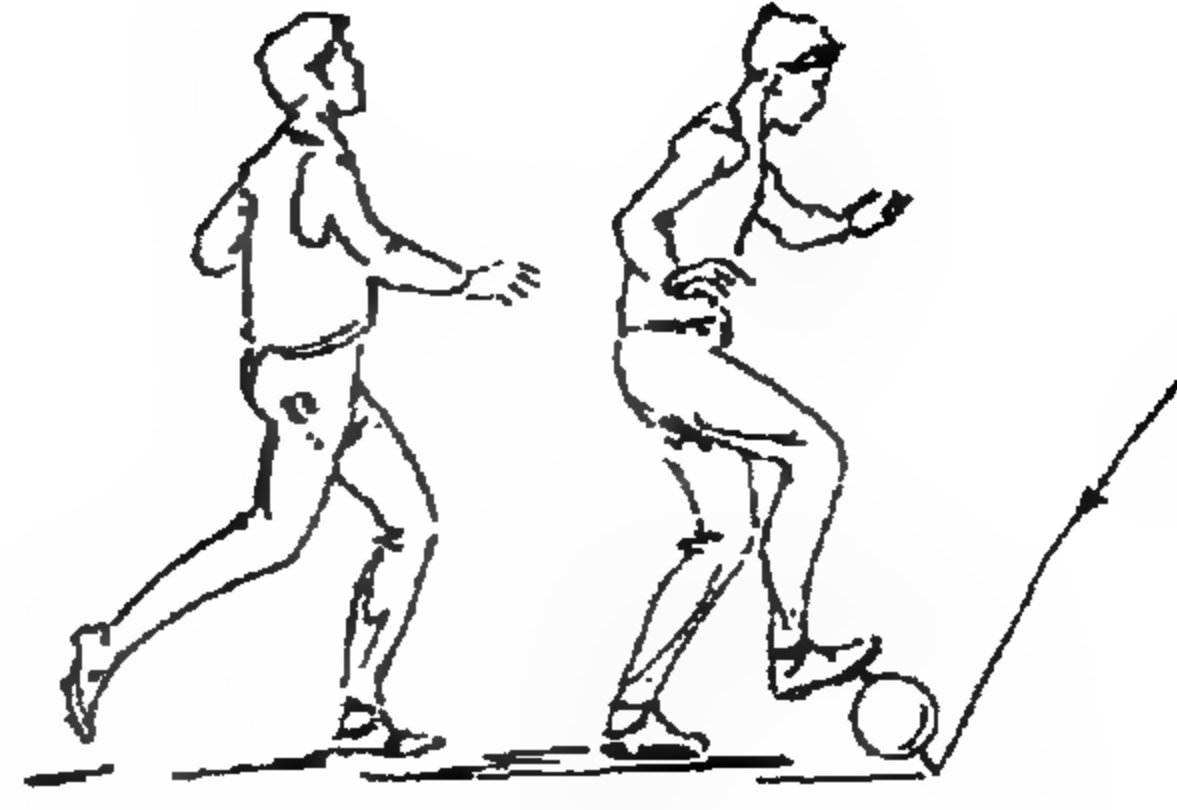


التصويب بوجه القدم الخارجي





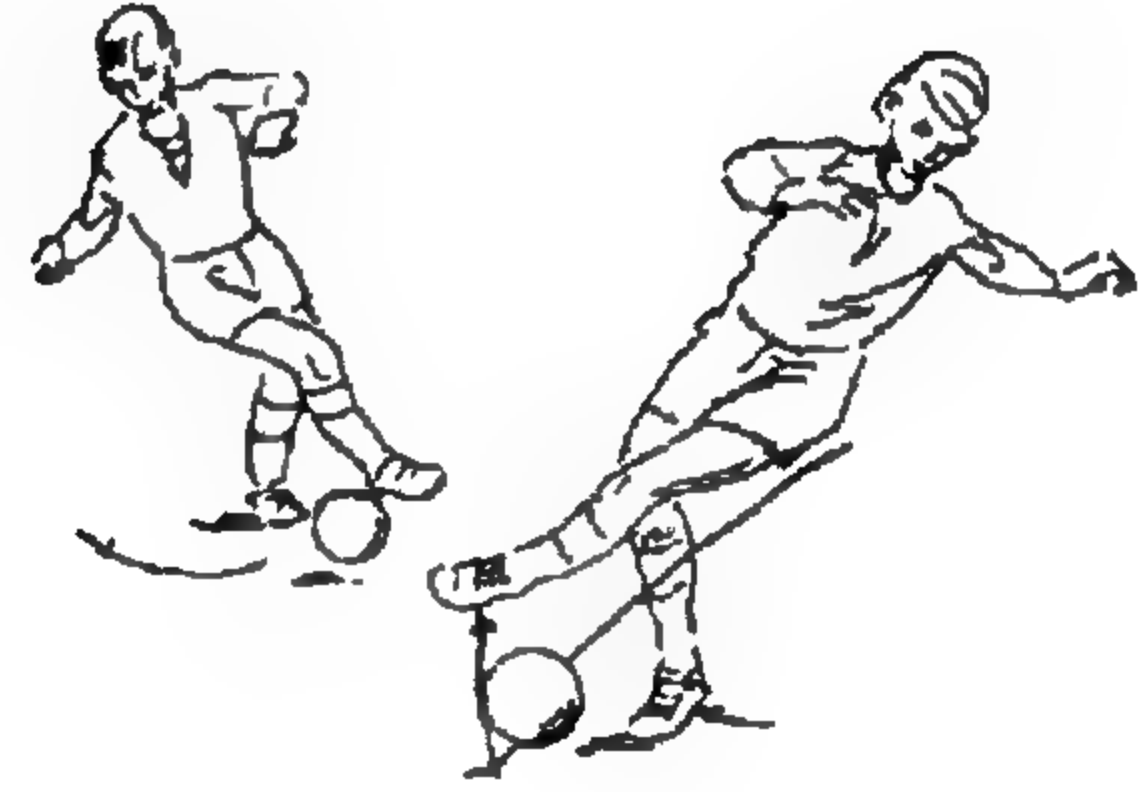
كتم الكرة بجانب القدم



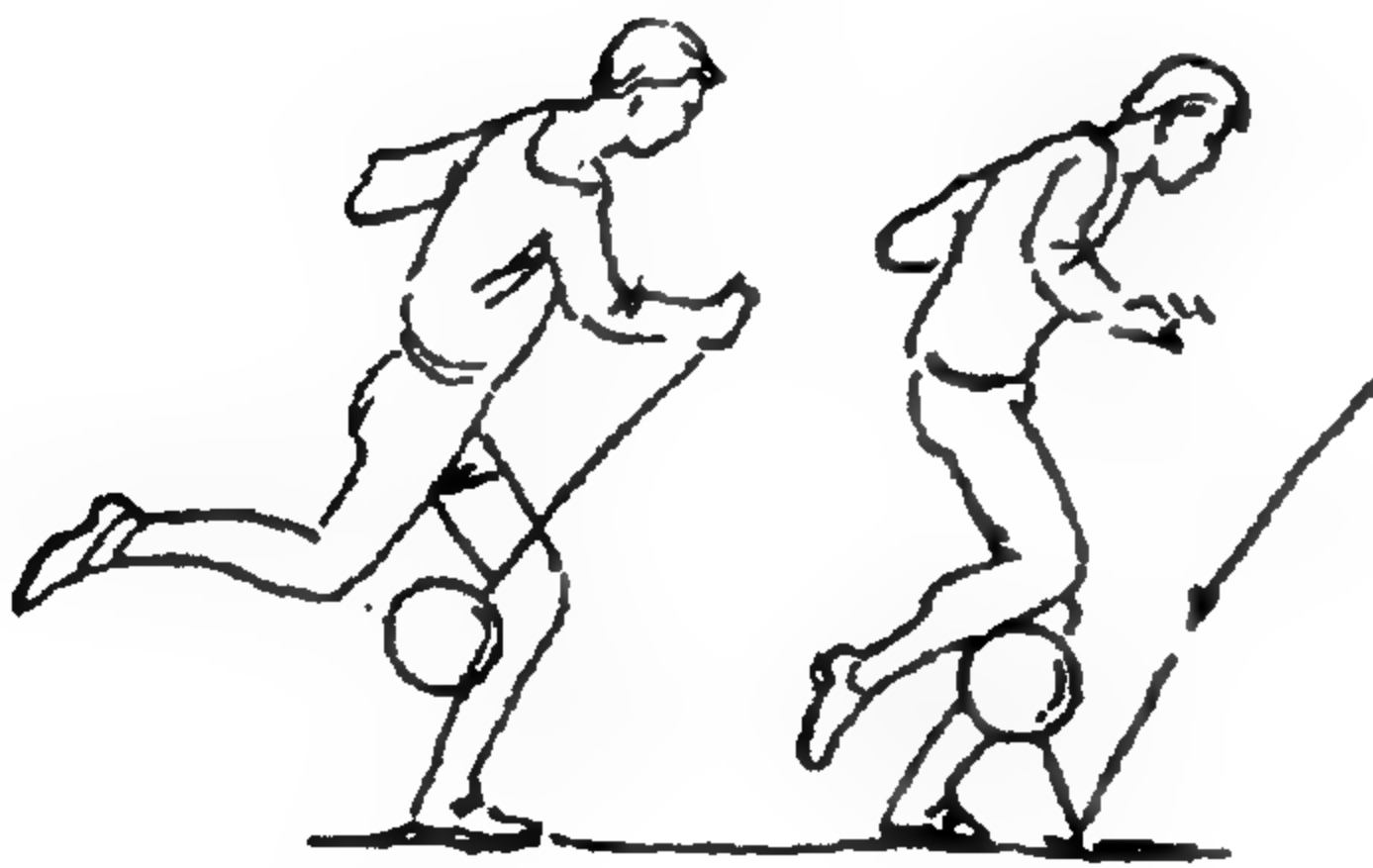
كتم الكرة بأسفل القدم



كتم الكرة بالبطن



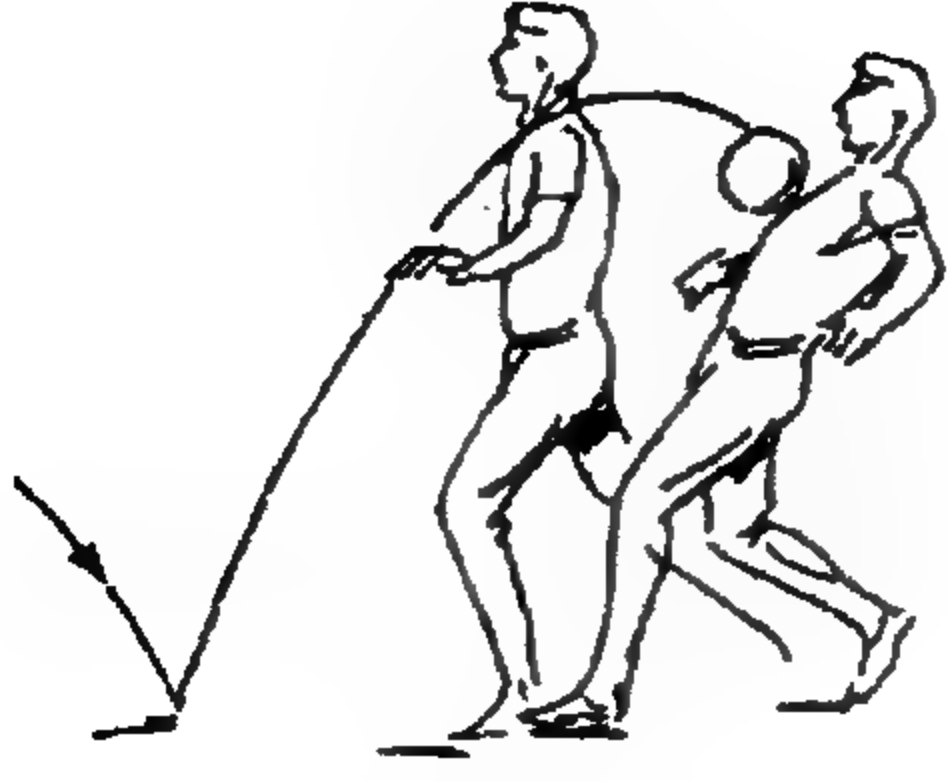
كتم الكرة بخارج القدم



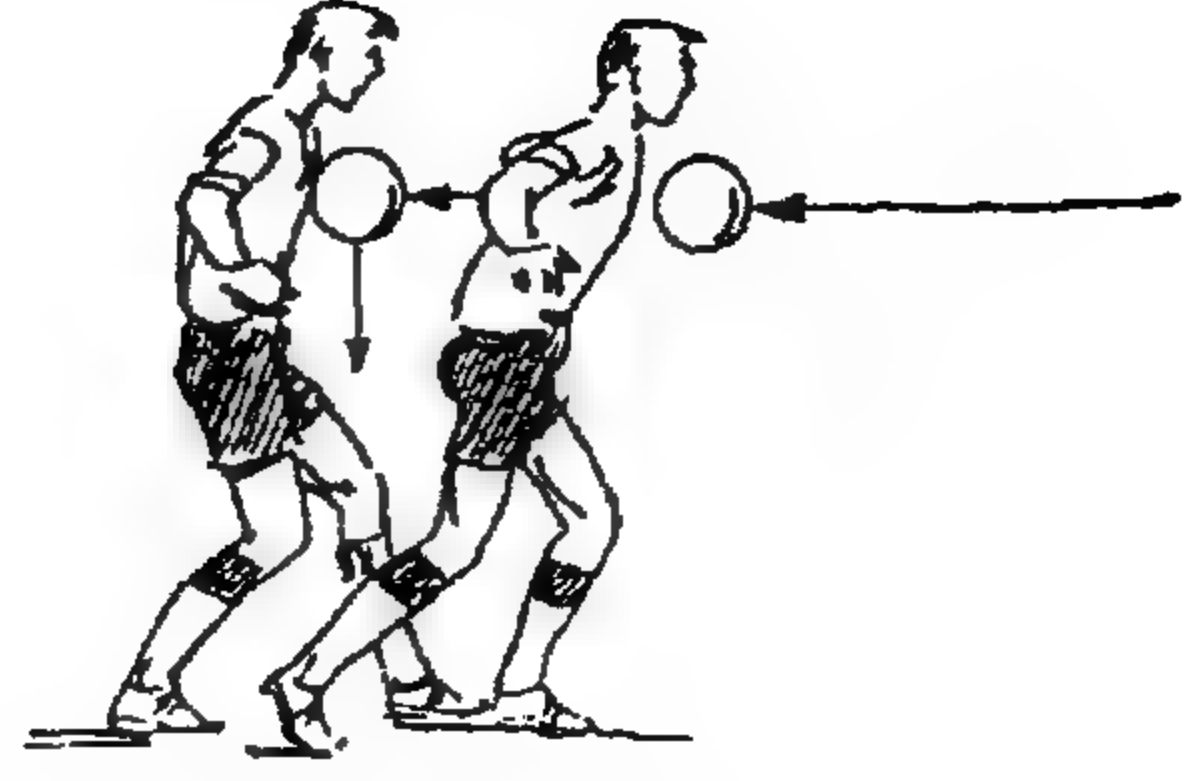
كتم الكرة بالقصبة



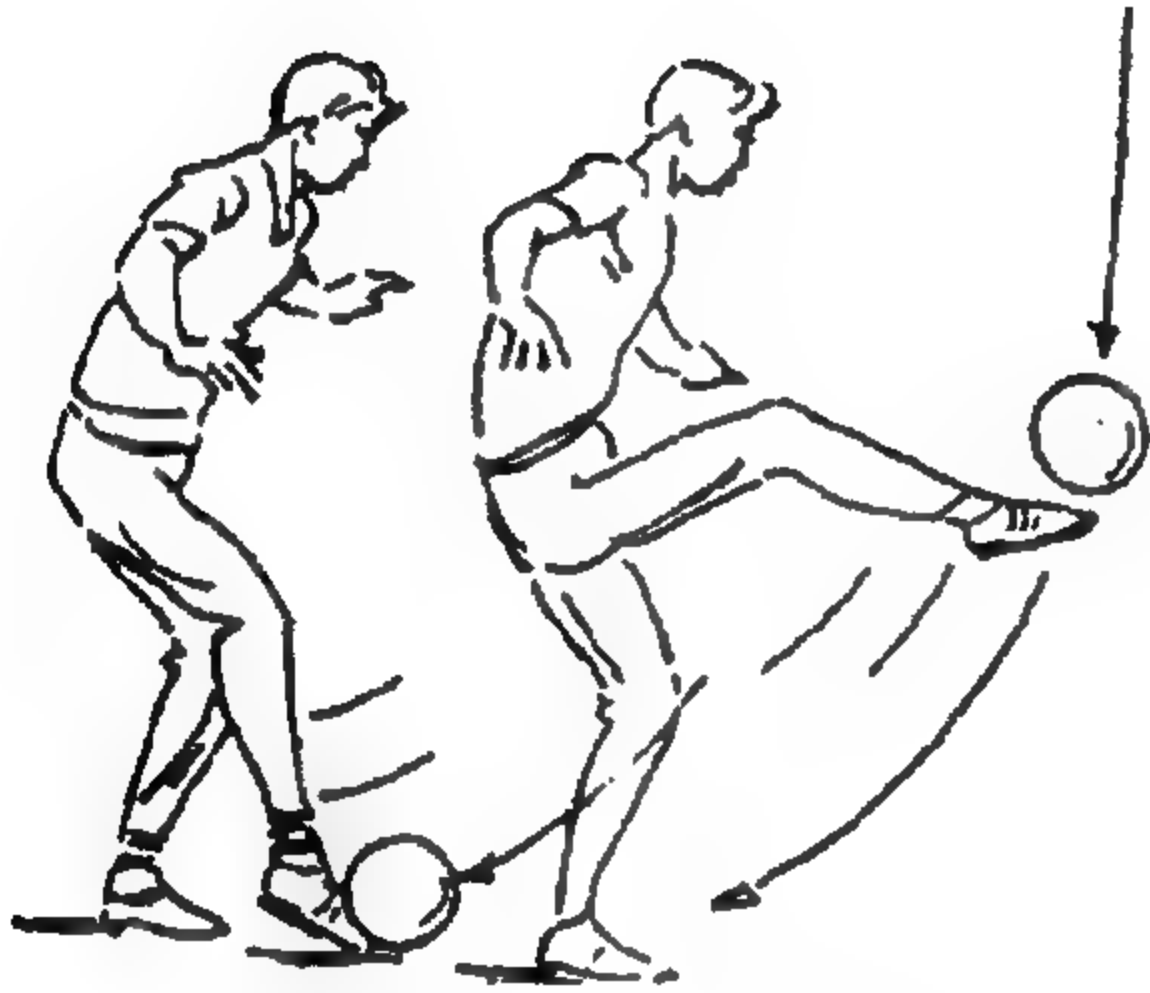
استلام الكرة على الأرض



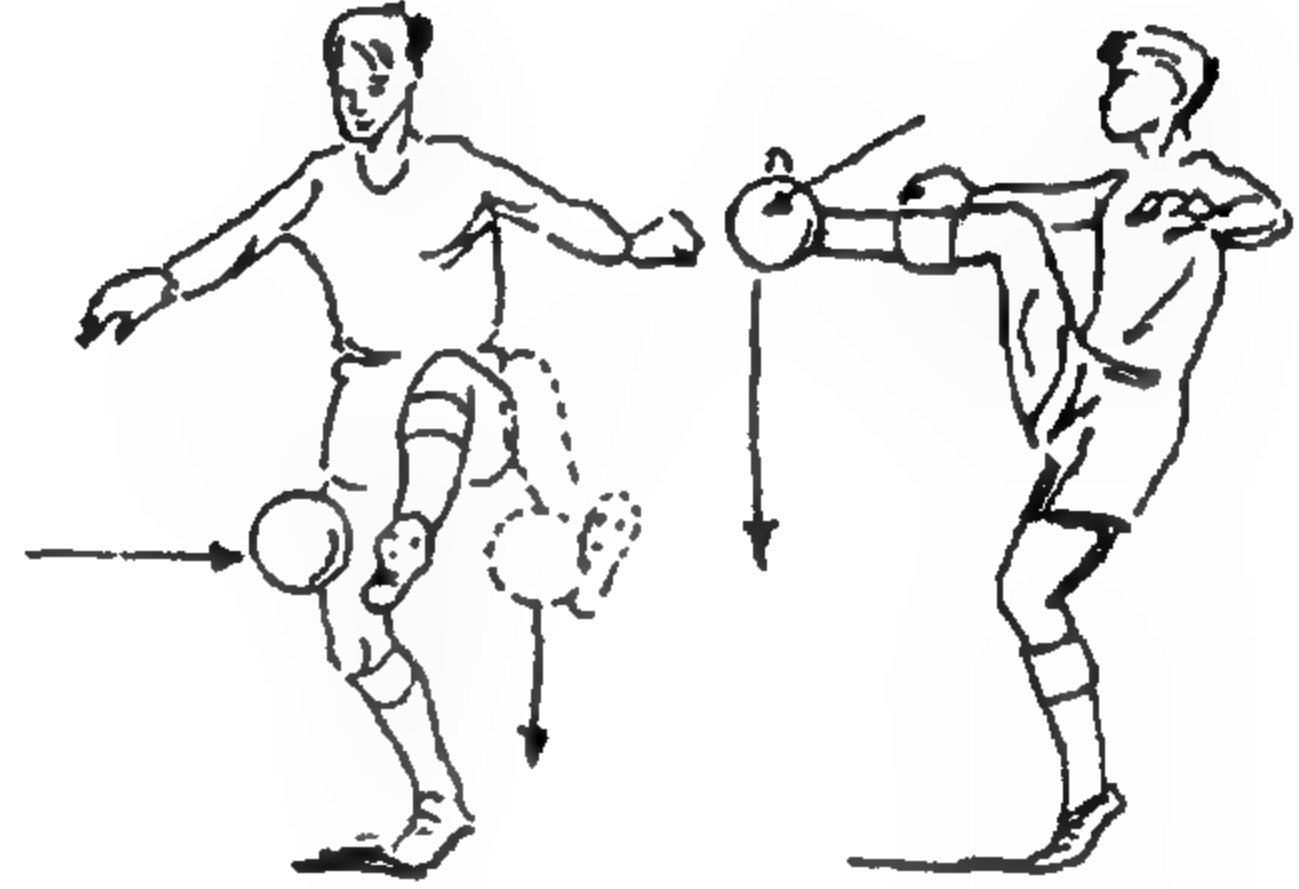
امتصاص الكرة المرتدة من الأرض بالصدر



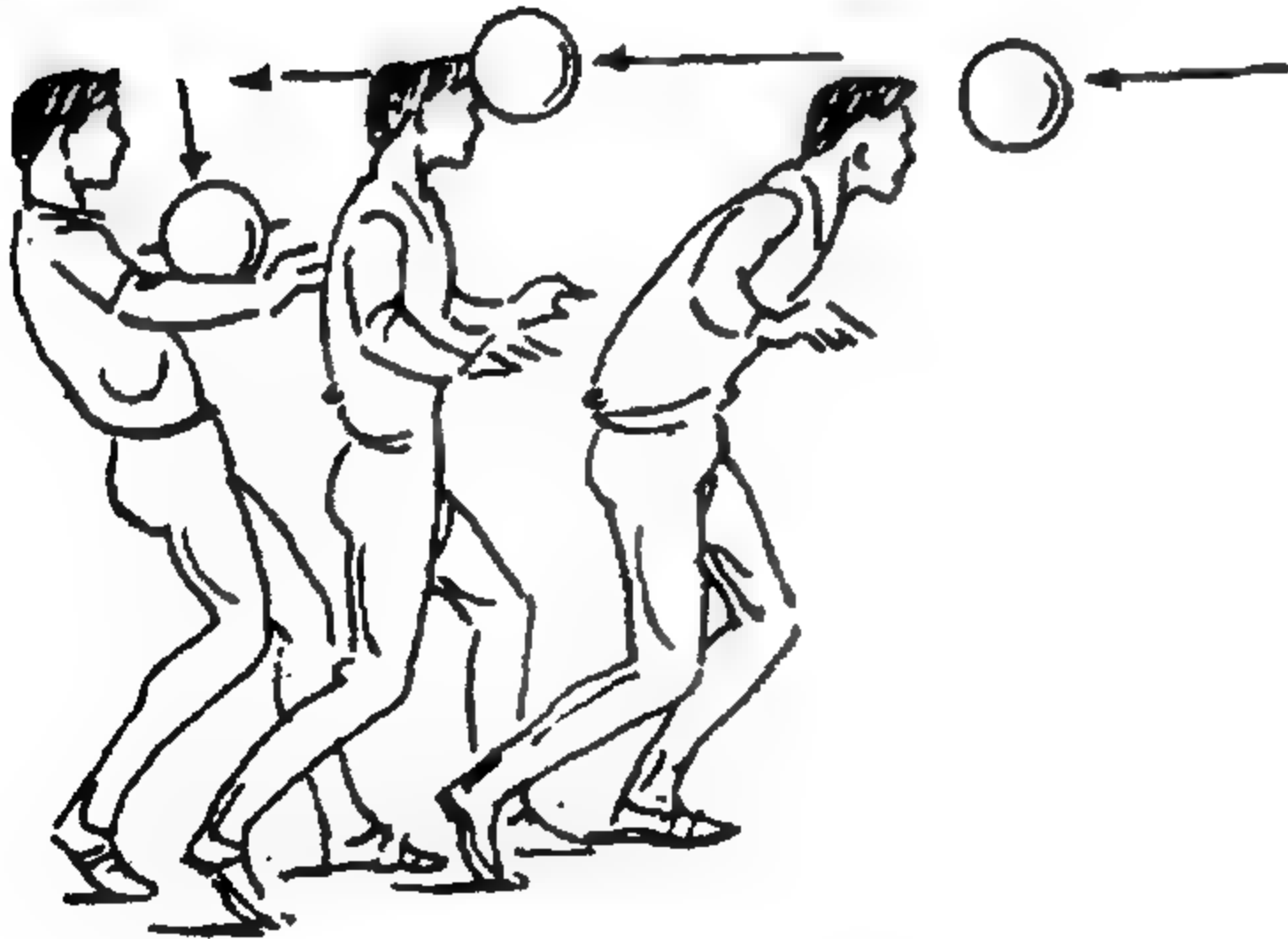
امتصاص الكرة بالصدر



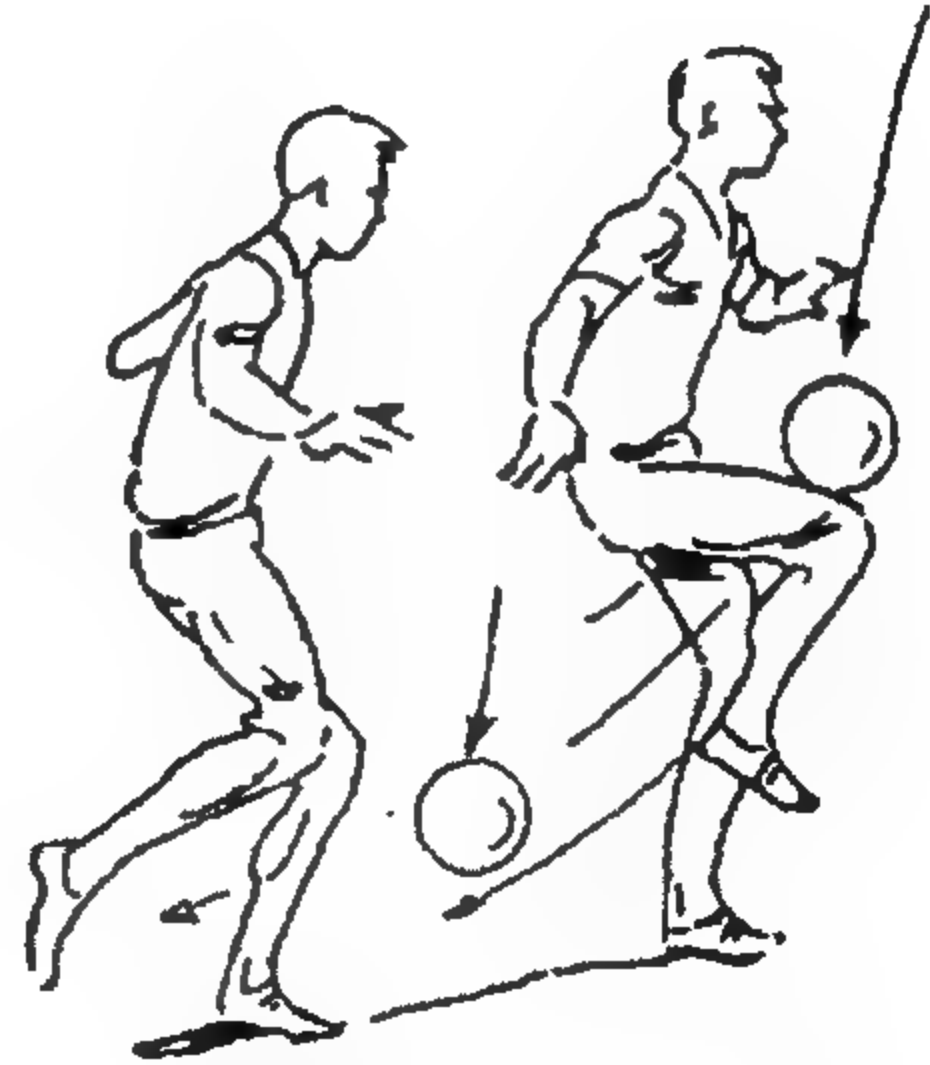
امتصاص الكرة بوجه القدم



امتصاص الكرة بباطن القدم



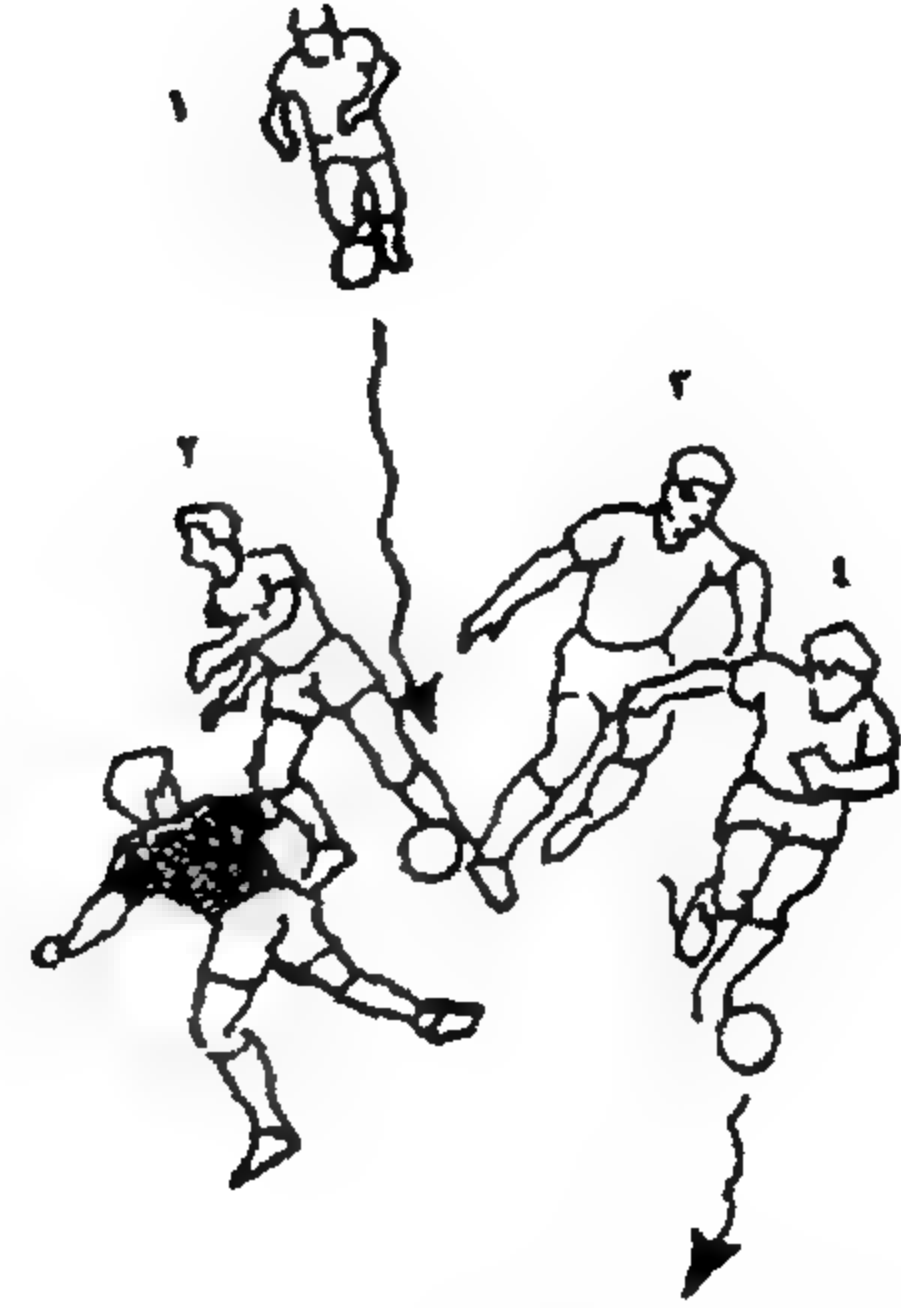
امتصاص الكرة بالرأس



امتصاص الكرة بالفخذ



المراوغة بالتمويه مرتين في جانبيين عكسيين  
والمرور في الثالثة



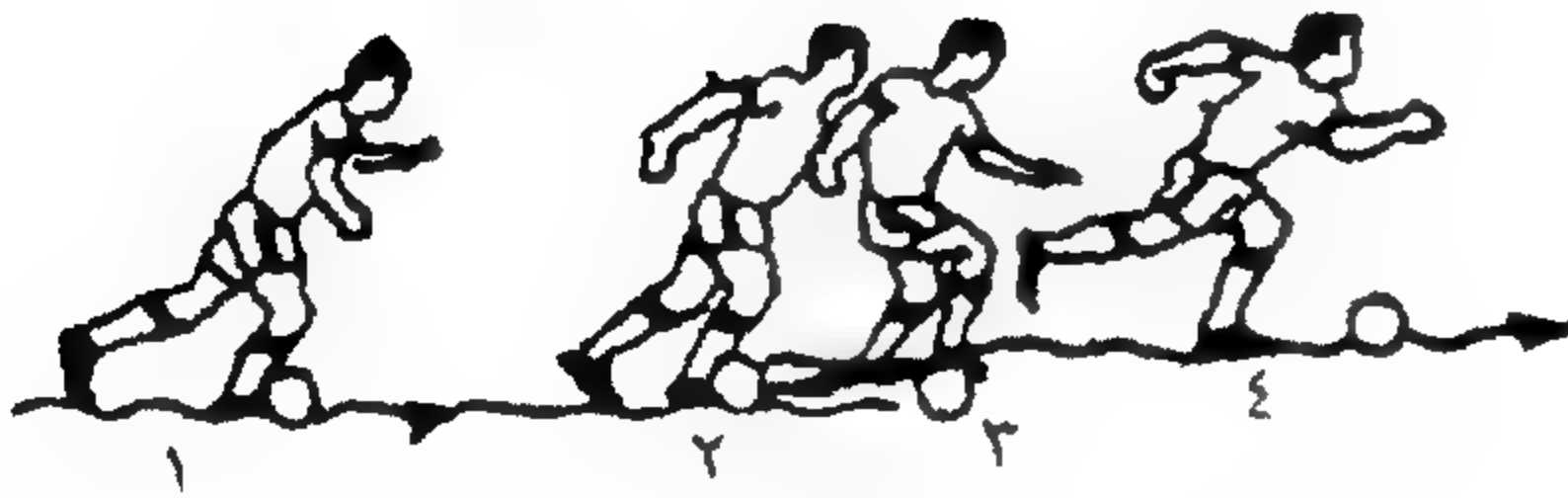
المراوغة بالتمويه إلى جانب  
والمرور إلى الجانب العكسي



المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام



المراوغة بالتمويه بالتصويب



المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها  
مرة أخرى في نفس اتجاه الجرى



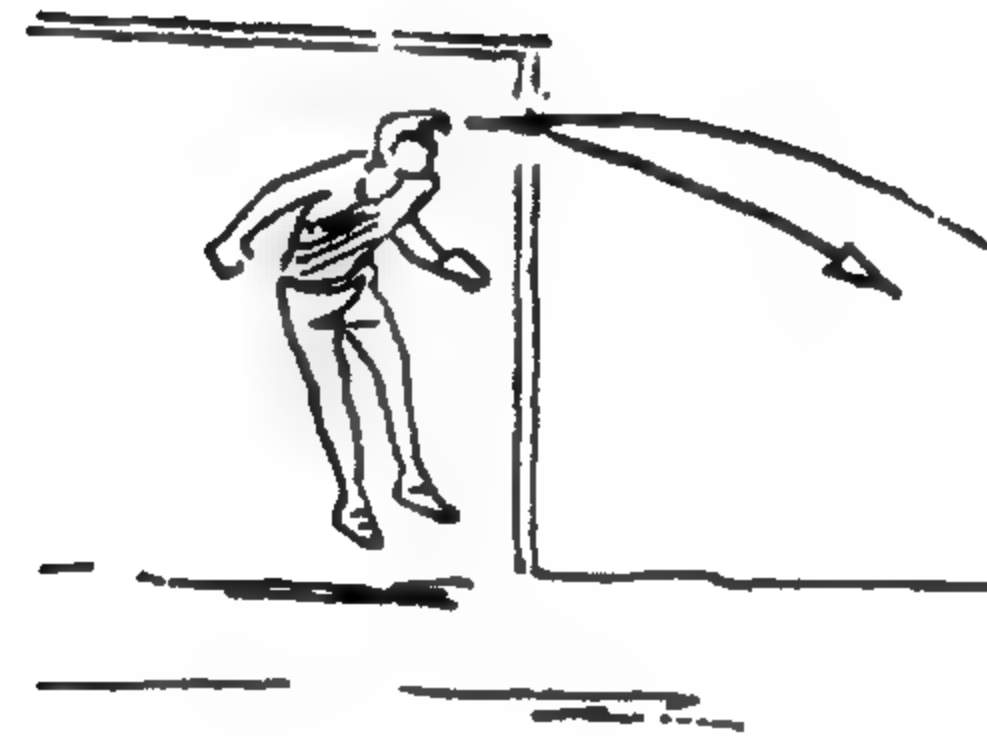
المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم



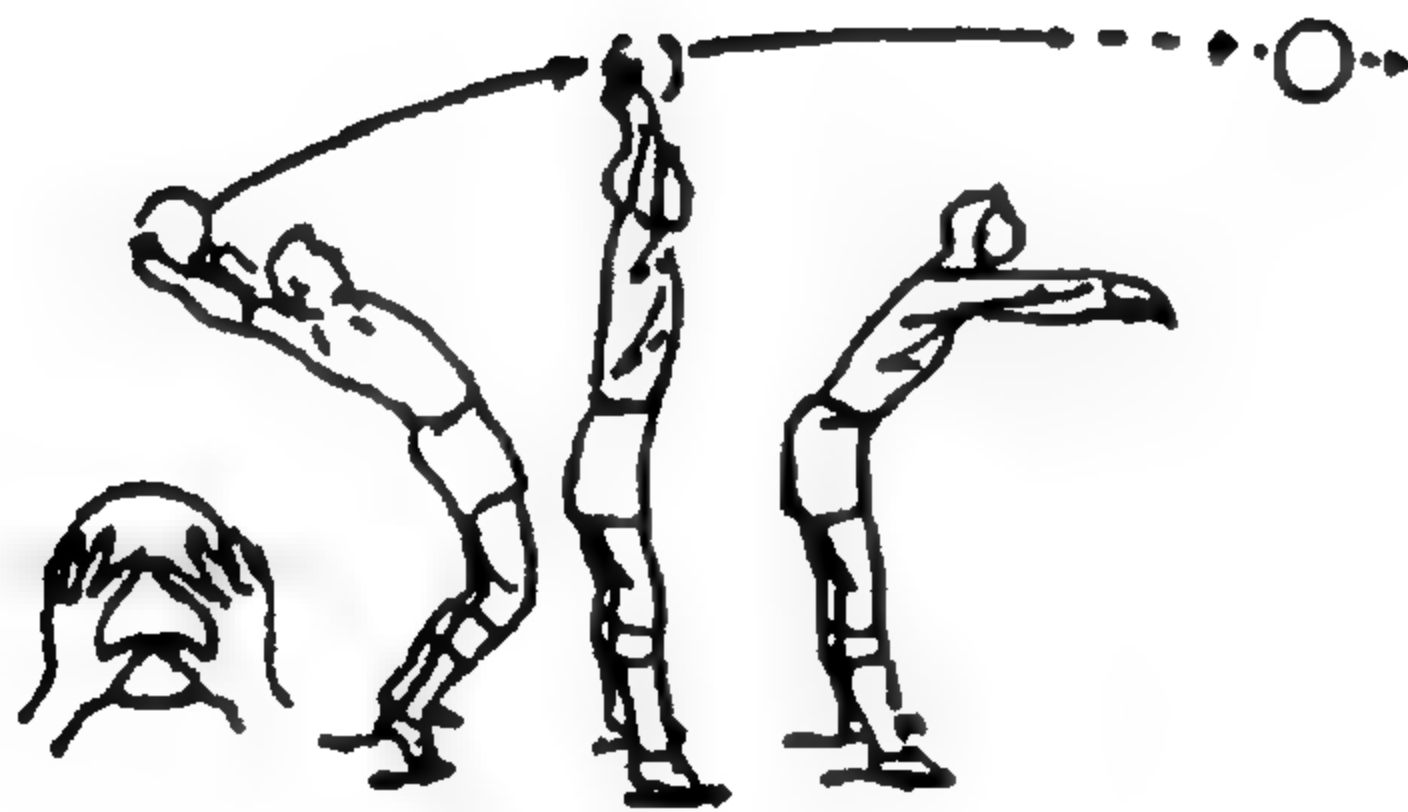
قطع طريق الكرة من الجانب



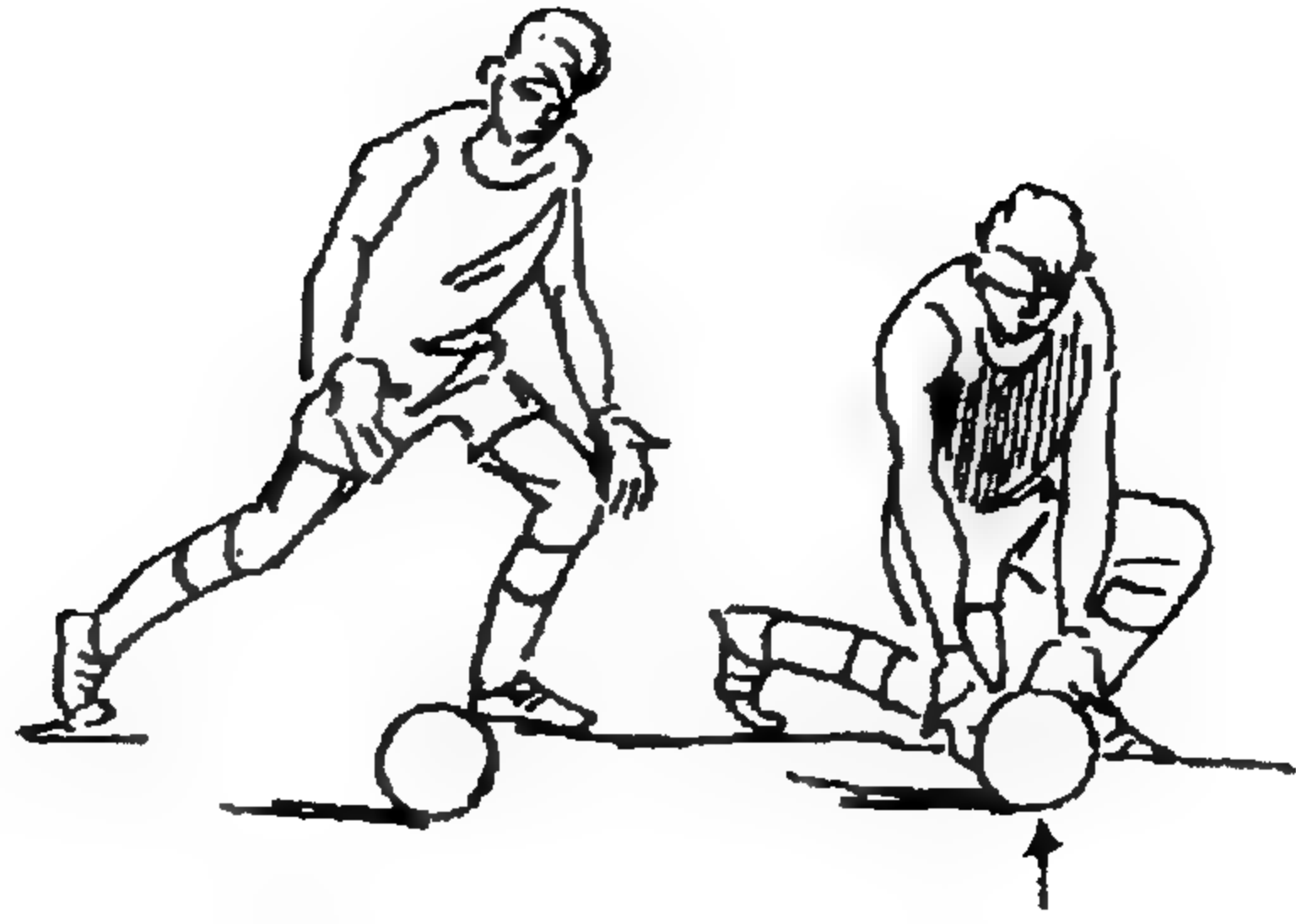
قطع الطريق الكرة أثناء وصولها للمنافس



تشيت الكرة بالرأس



رمية التماس



التقاط حارس المرمى لكرة الأرضية



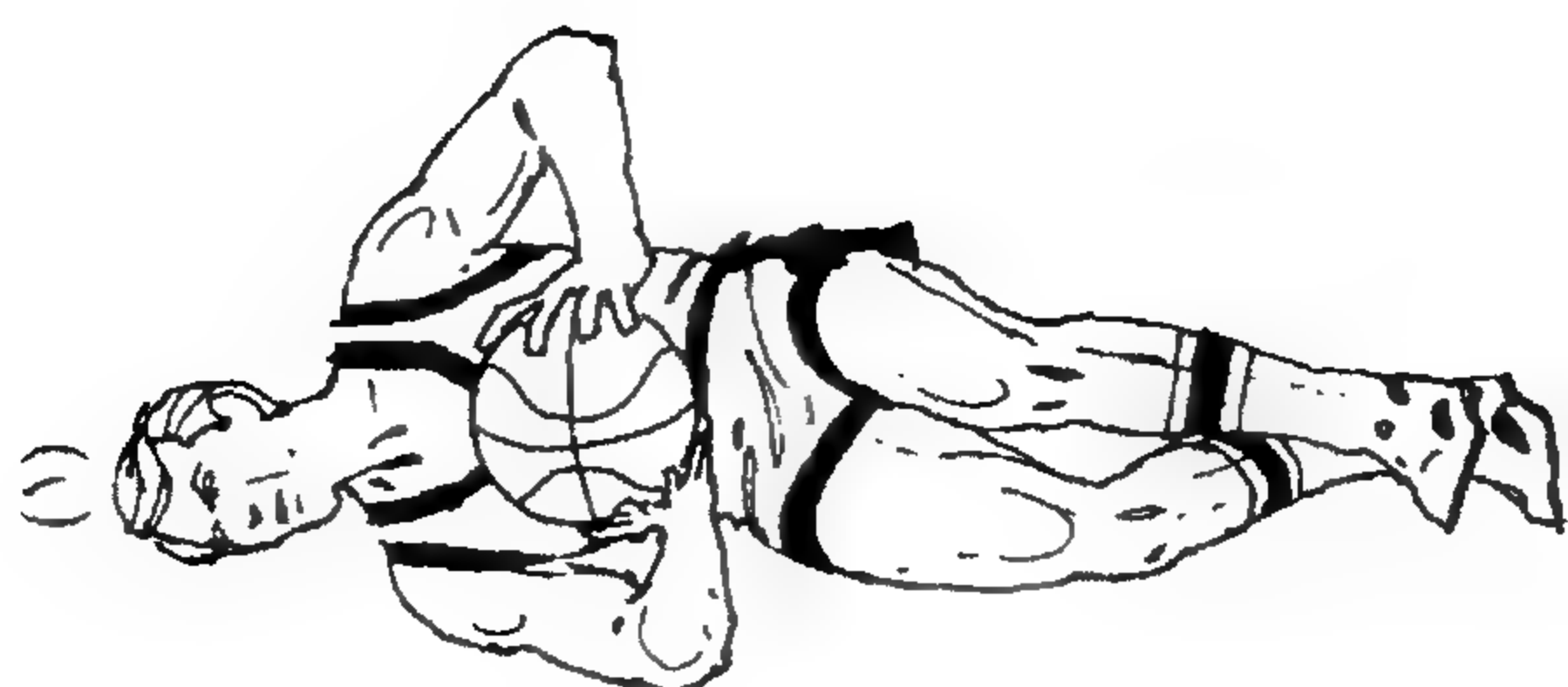
التقاط حارس المرمى للكرات العالية



ارتقاء على الكرات الجانبية

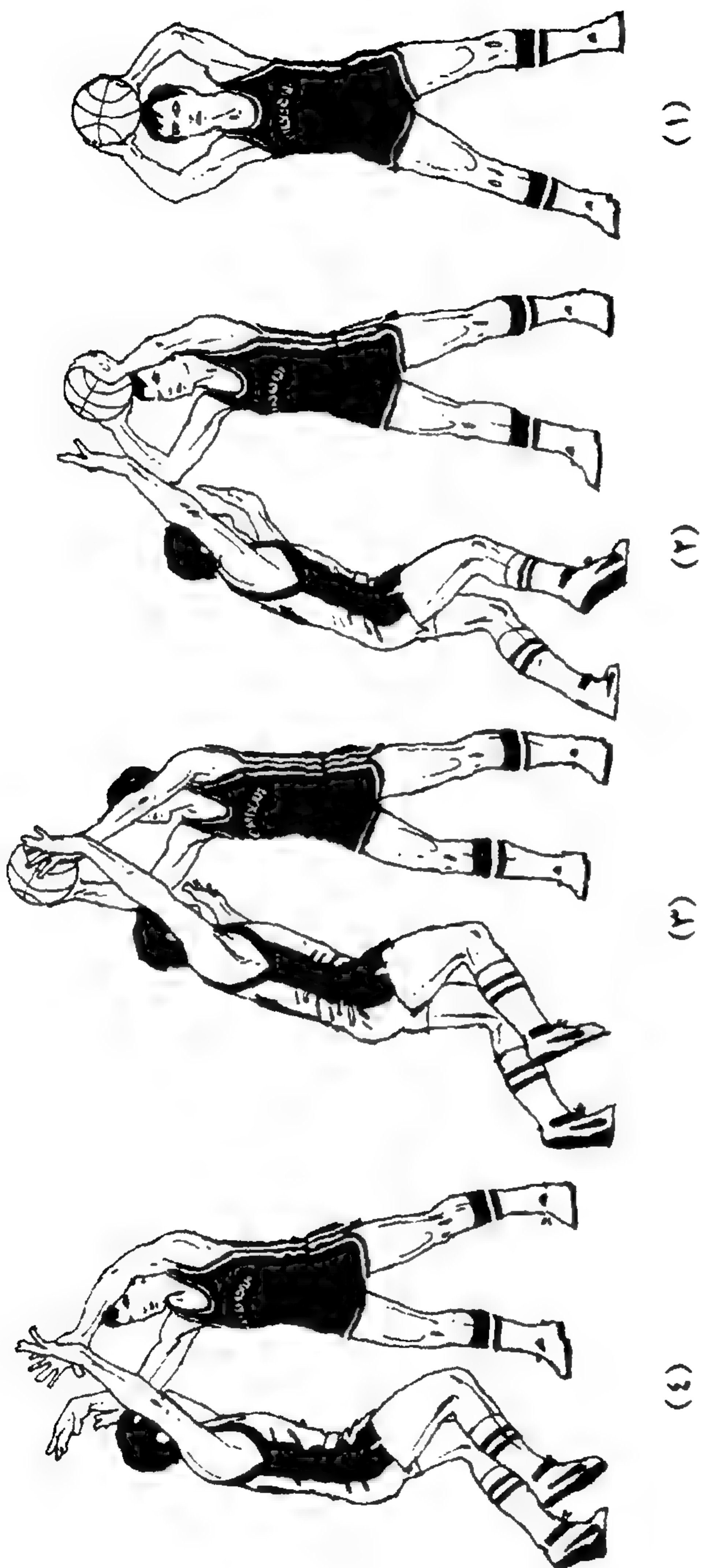


# كرة السلة



التمريرية الصدرية

# التمرير من أعلى الرأس

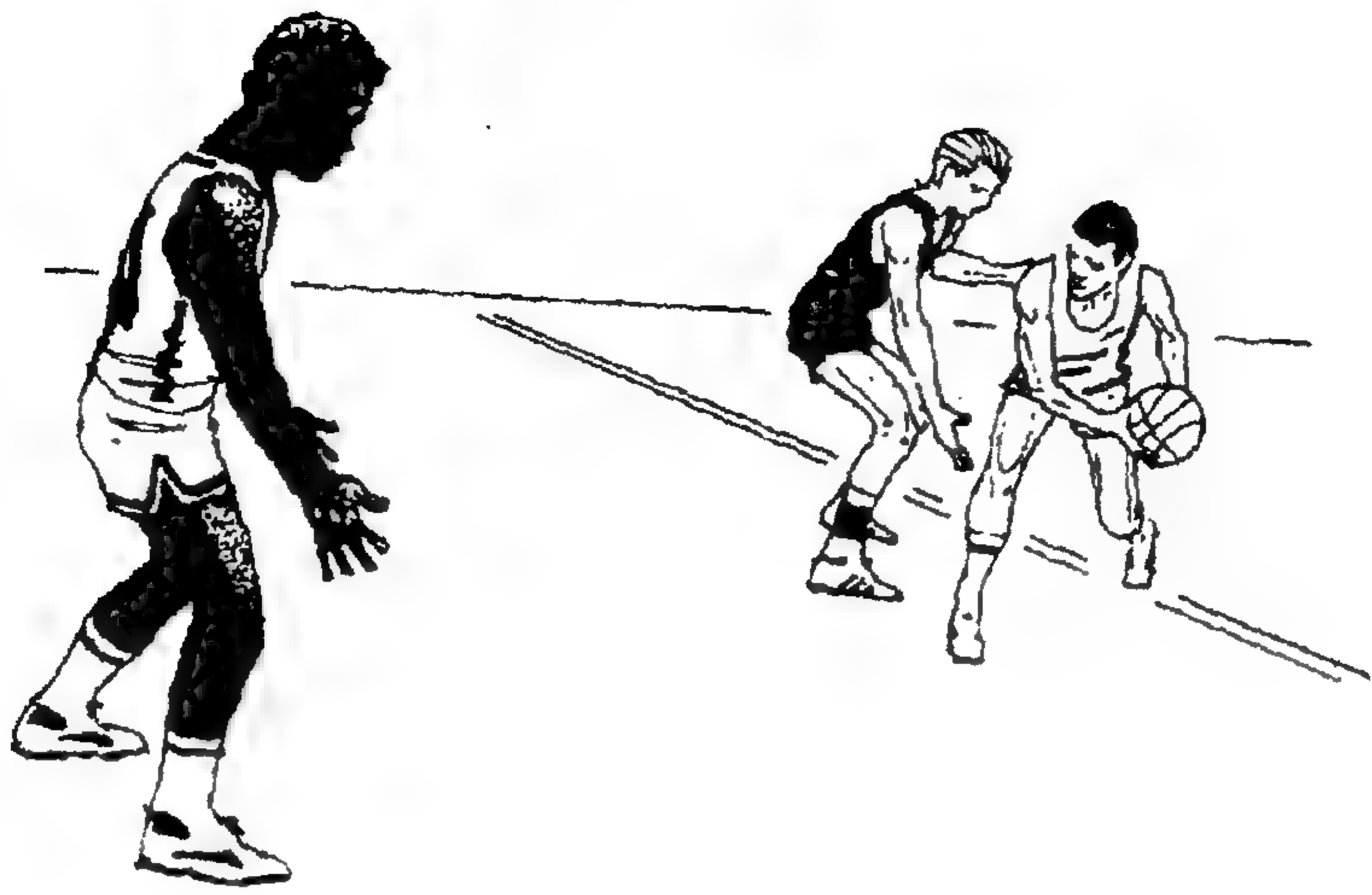




التمريرة الطويلة



المحاورة بالكرة  
من الجري

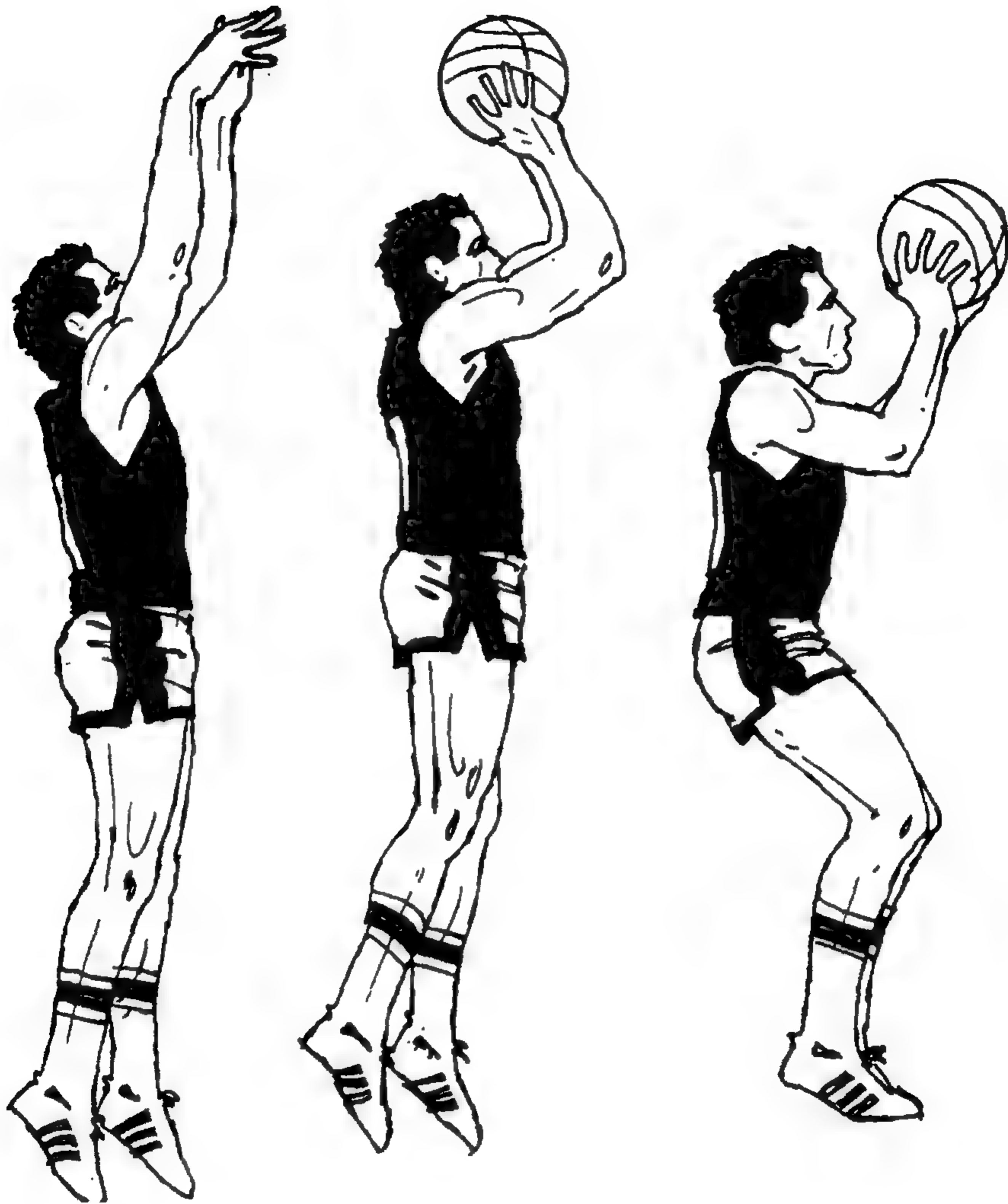


(١)



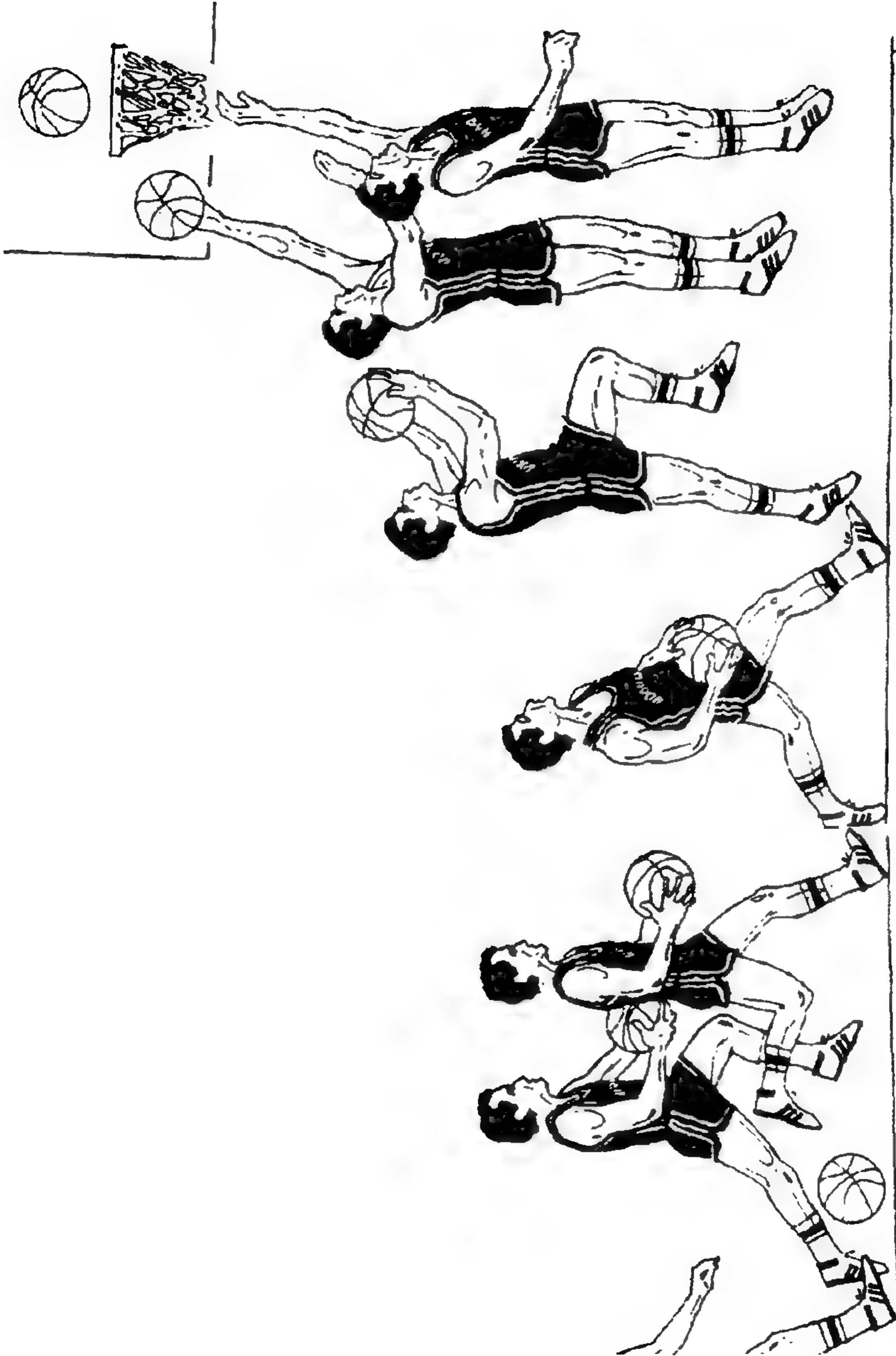
(٢)

التعريفة المرتدة



التصويب من الوثب

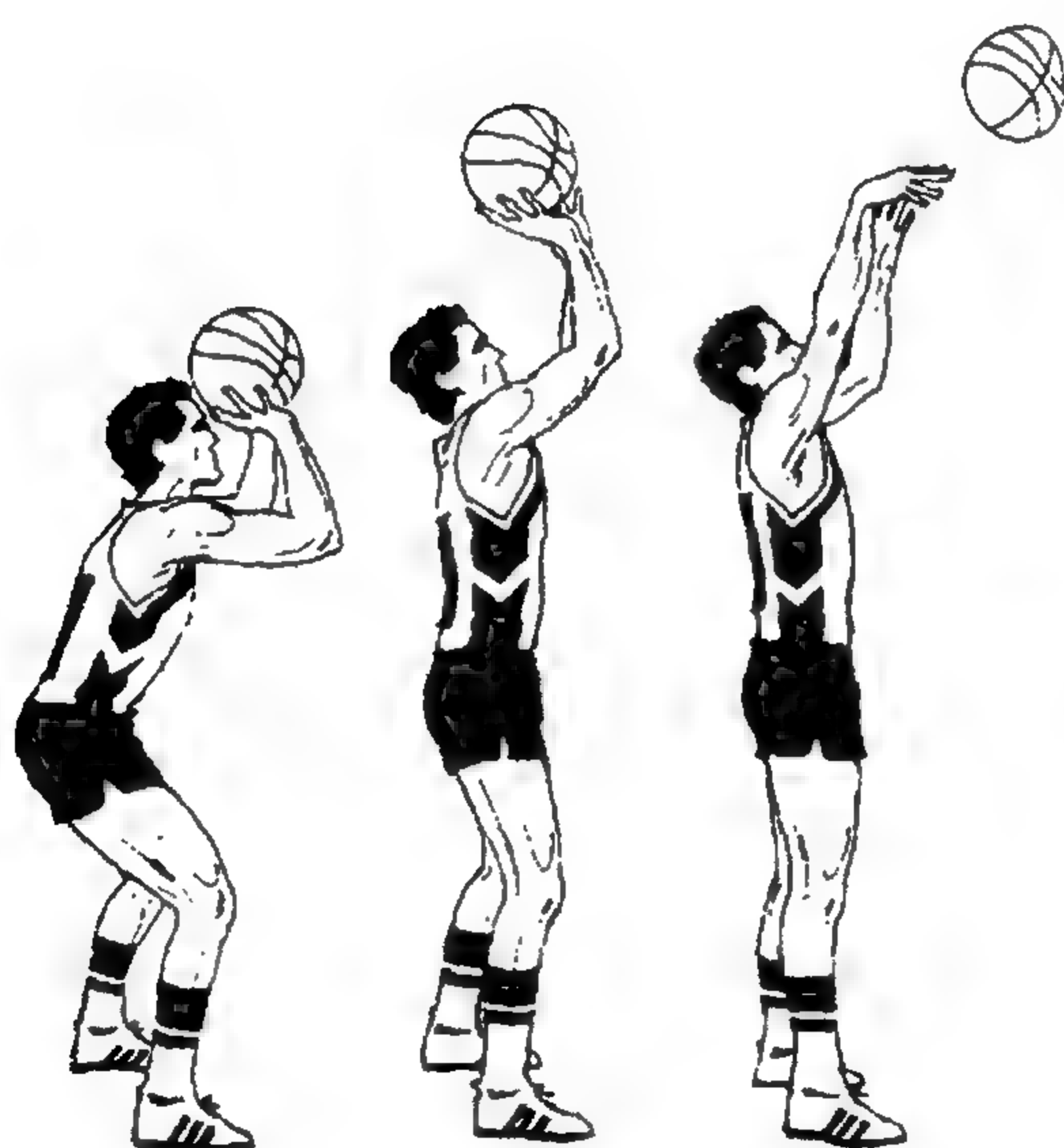




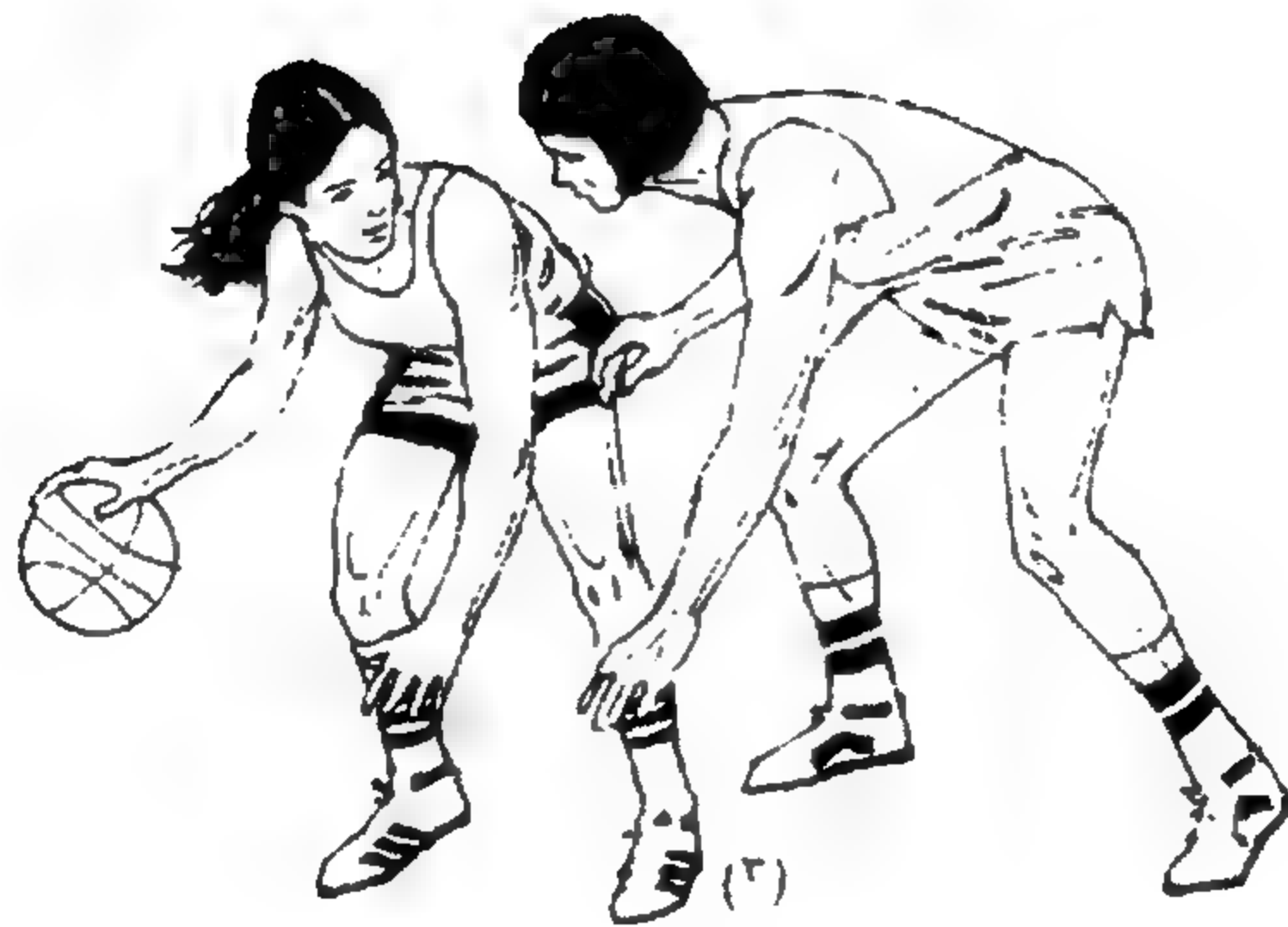
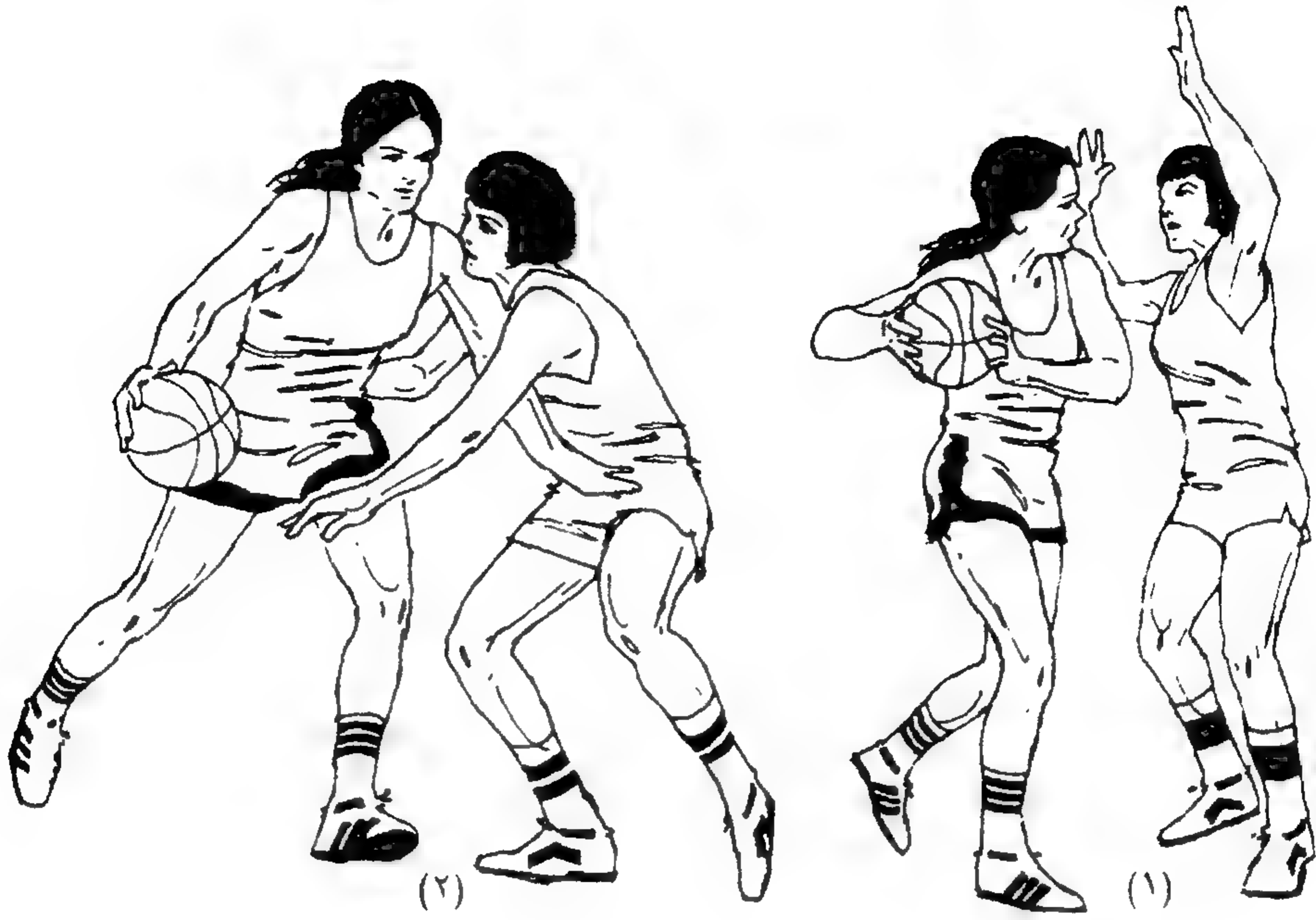
التصوية السلمية



الدفاع ضد التصويب



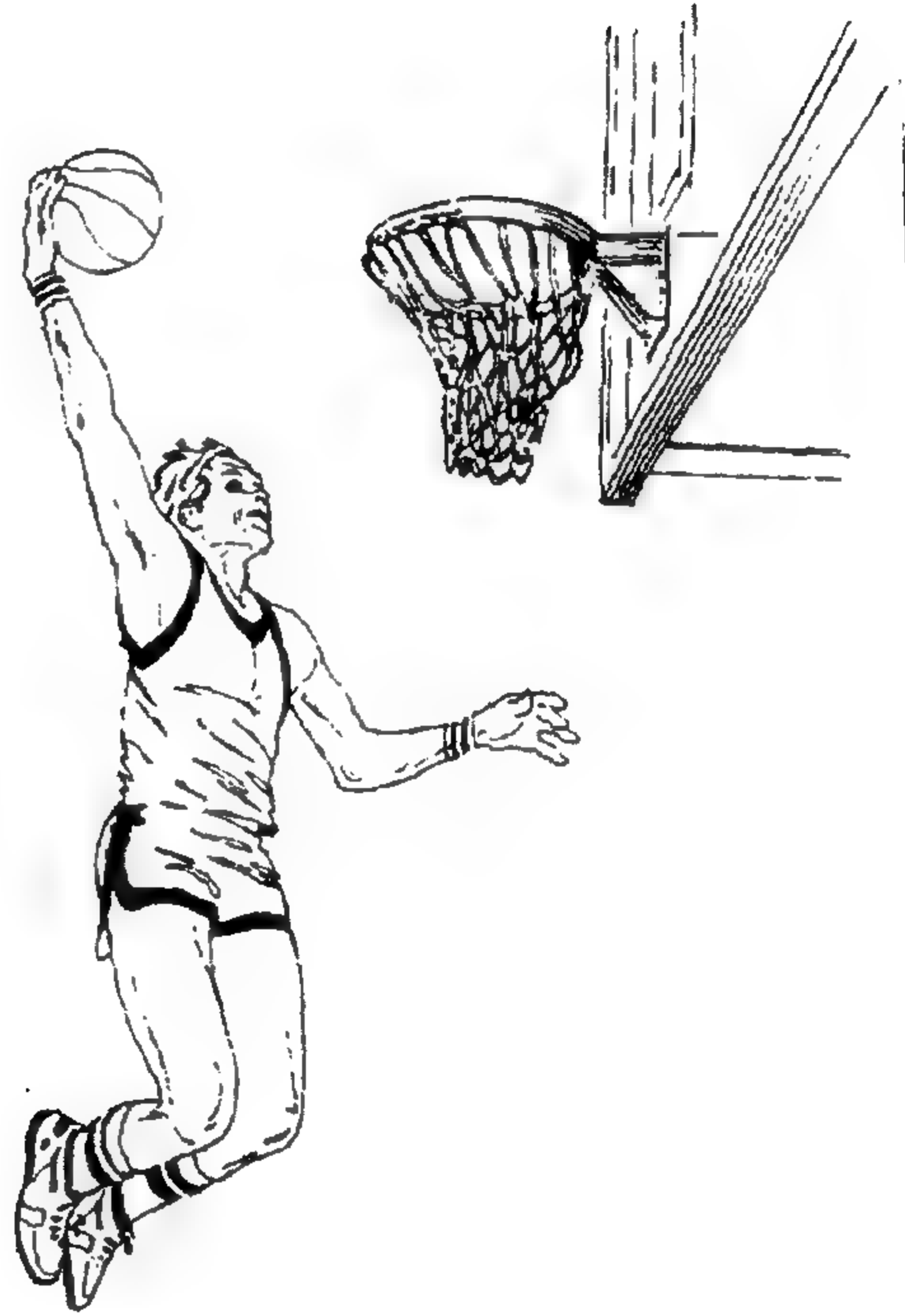
الرمية الحرة



الدفاع ضد لاعب مستحوذ على الكرة

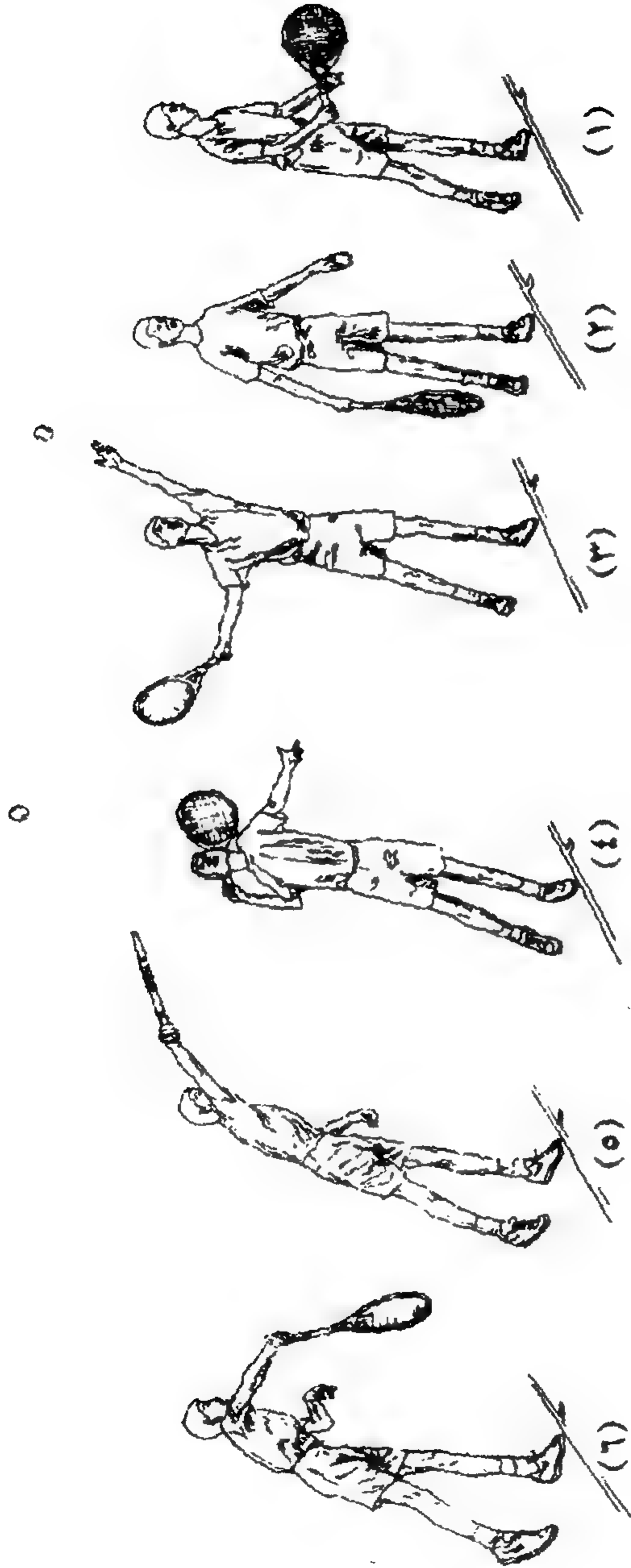


تصويبة الهوك الخطافية



تصويبة الدنك كبس الكرة من أعلى لأسفل

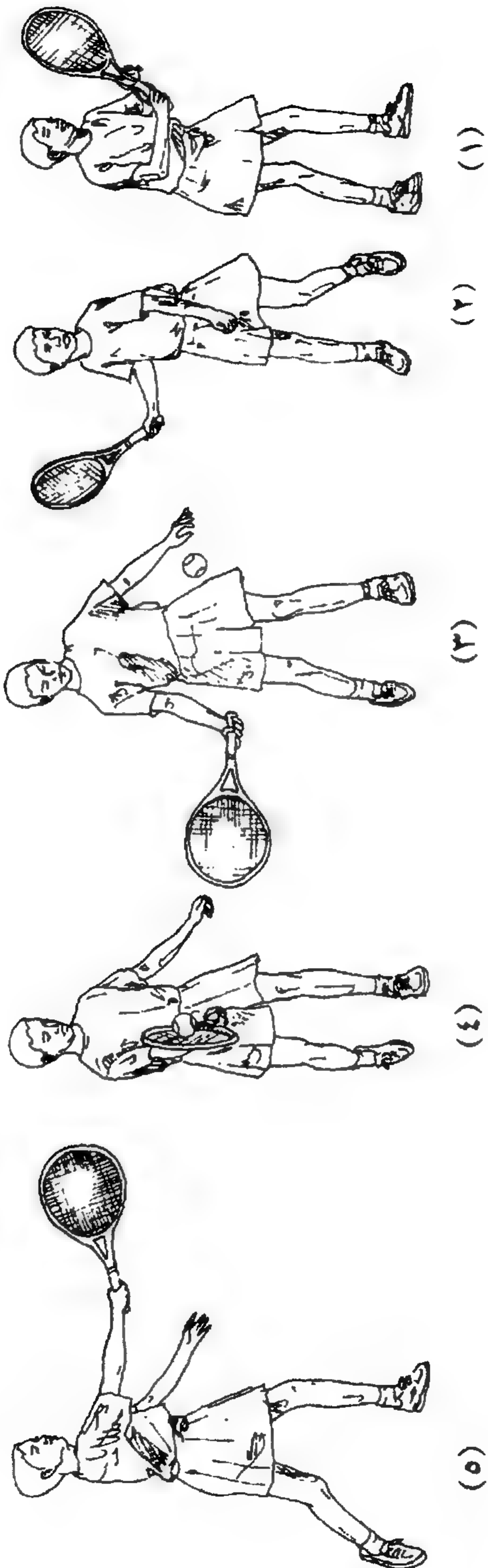
# التنس



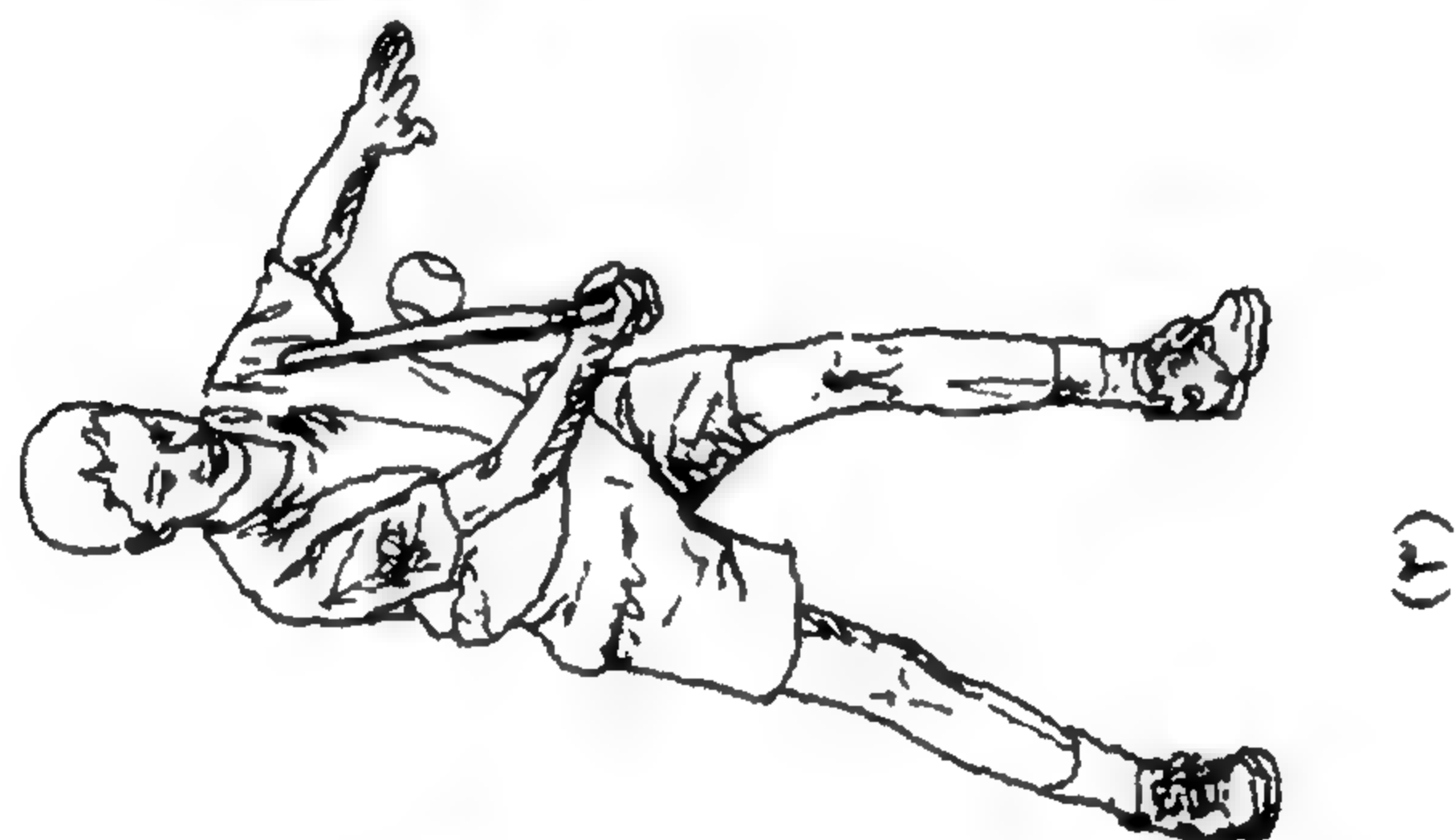
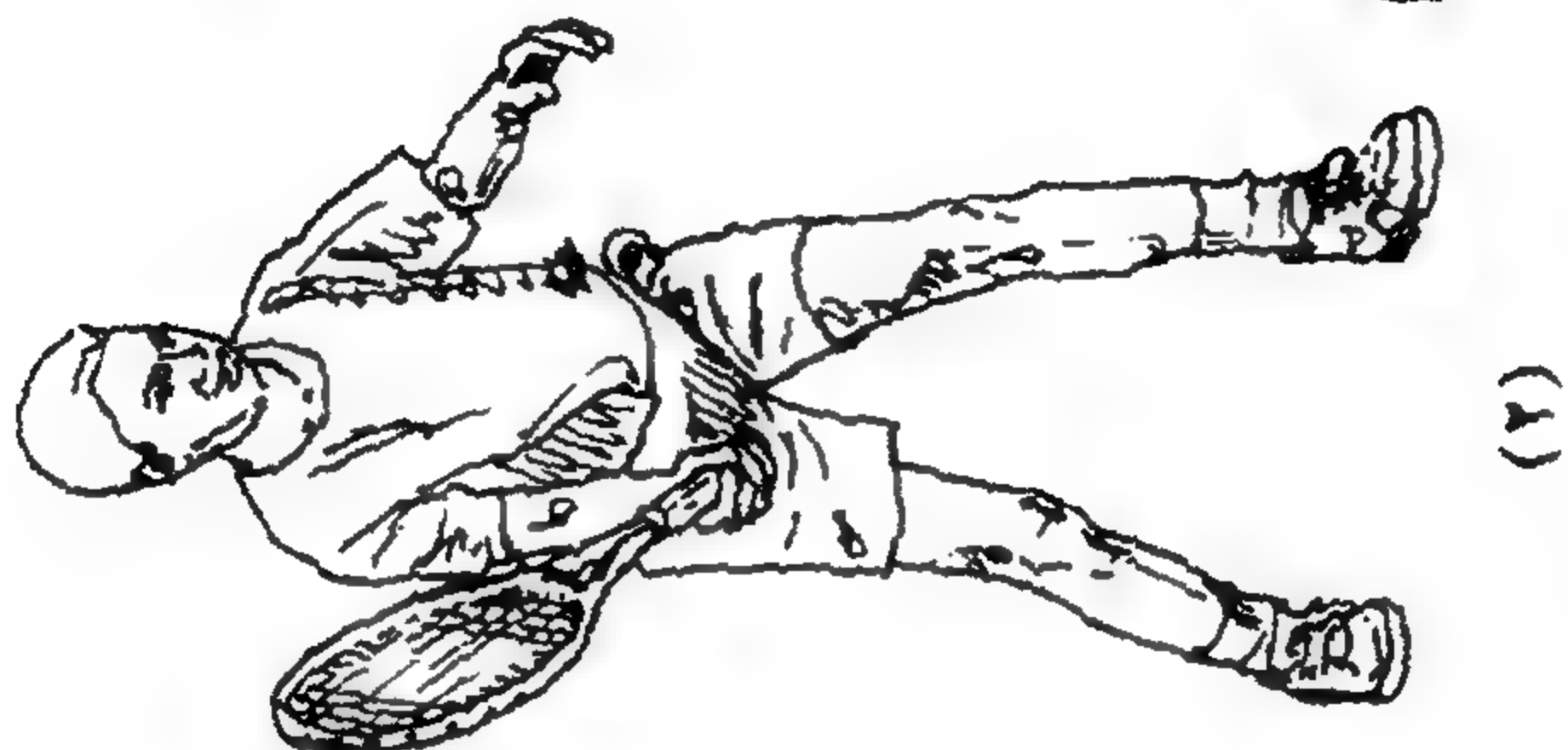
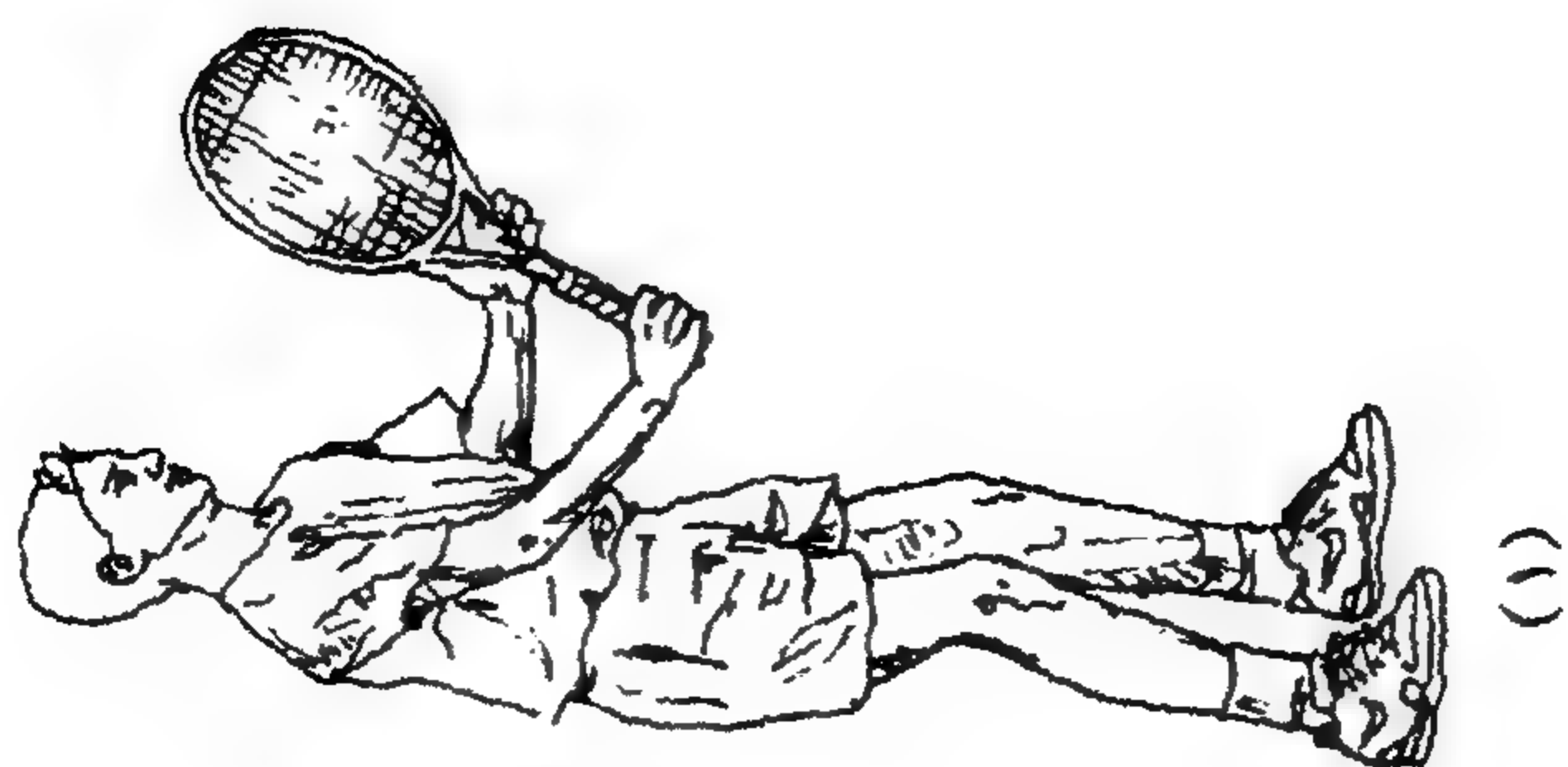
الإرسال في التنس



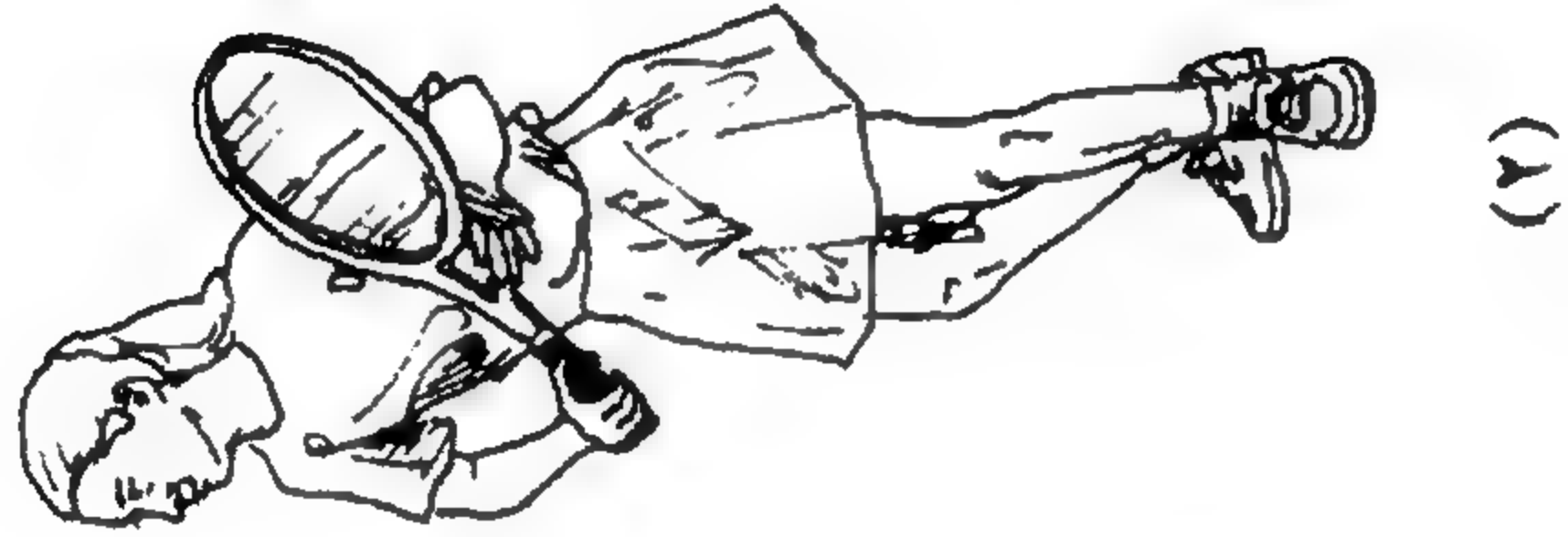
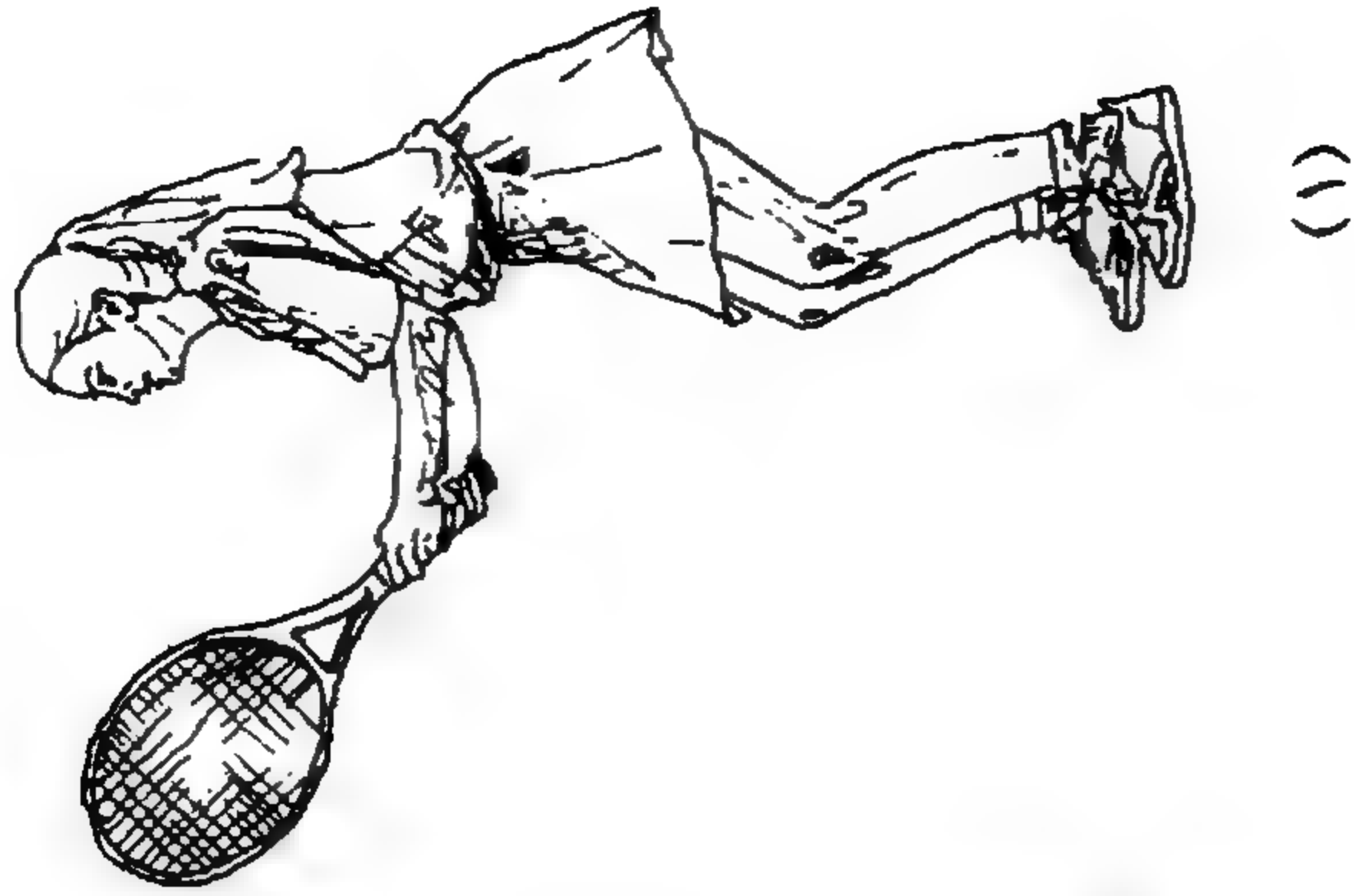
## الضربة الأمامية الأرضية



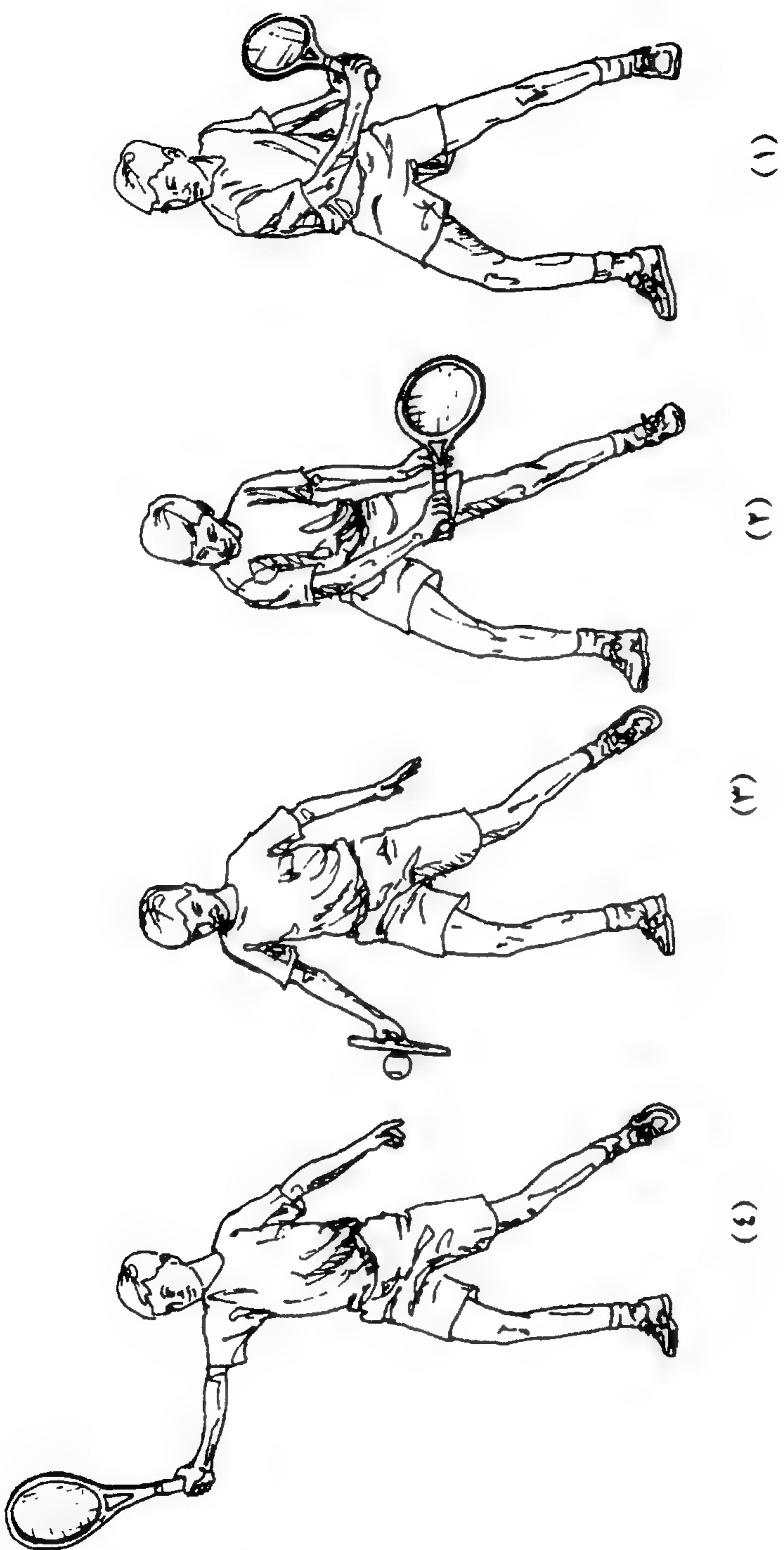
# الضربة الأمامية الطائرة



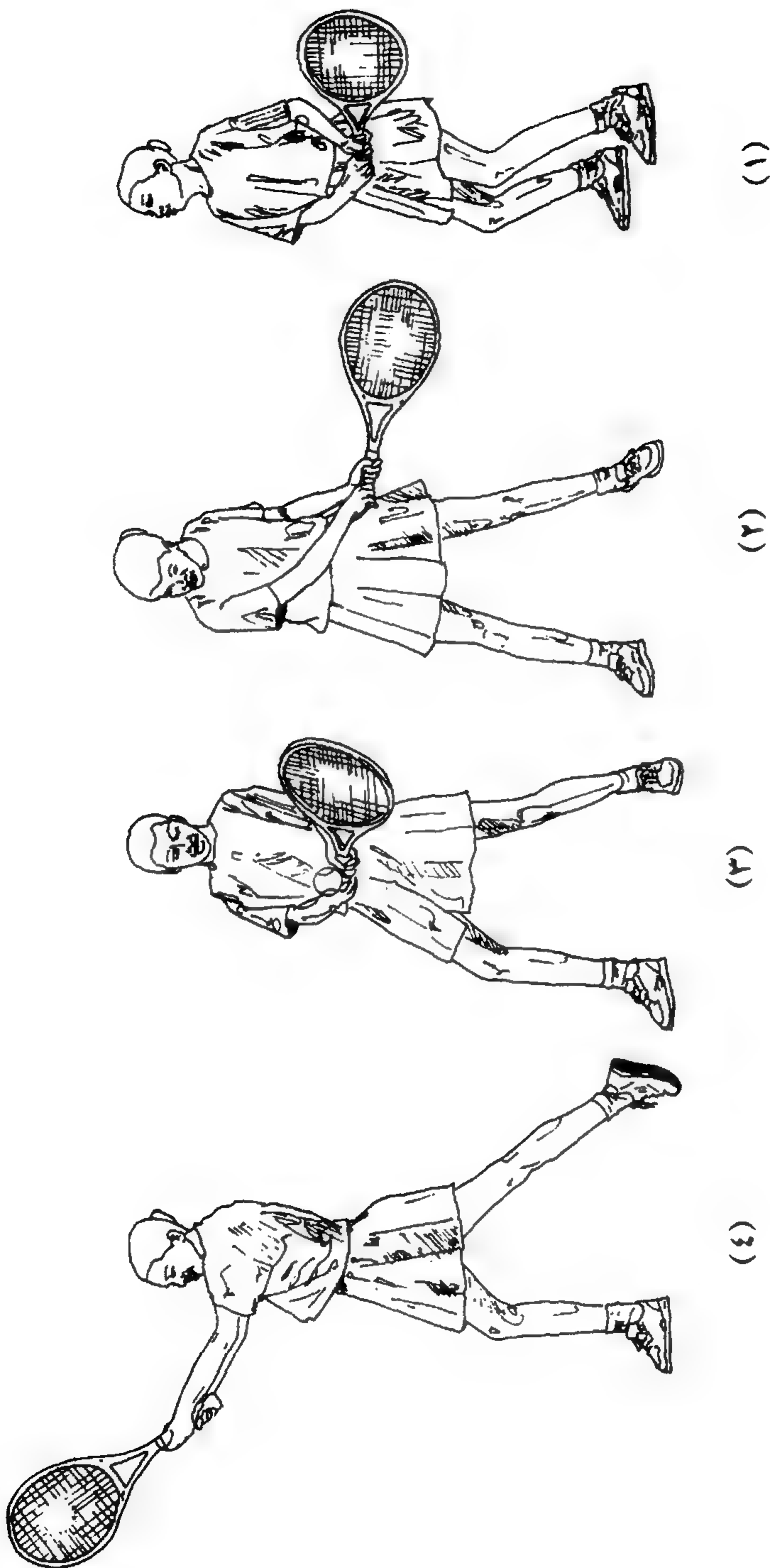
## الضربة الخلفية الطائرة



# الضربة الخلفية الأرضية بيد واحدة

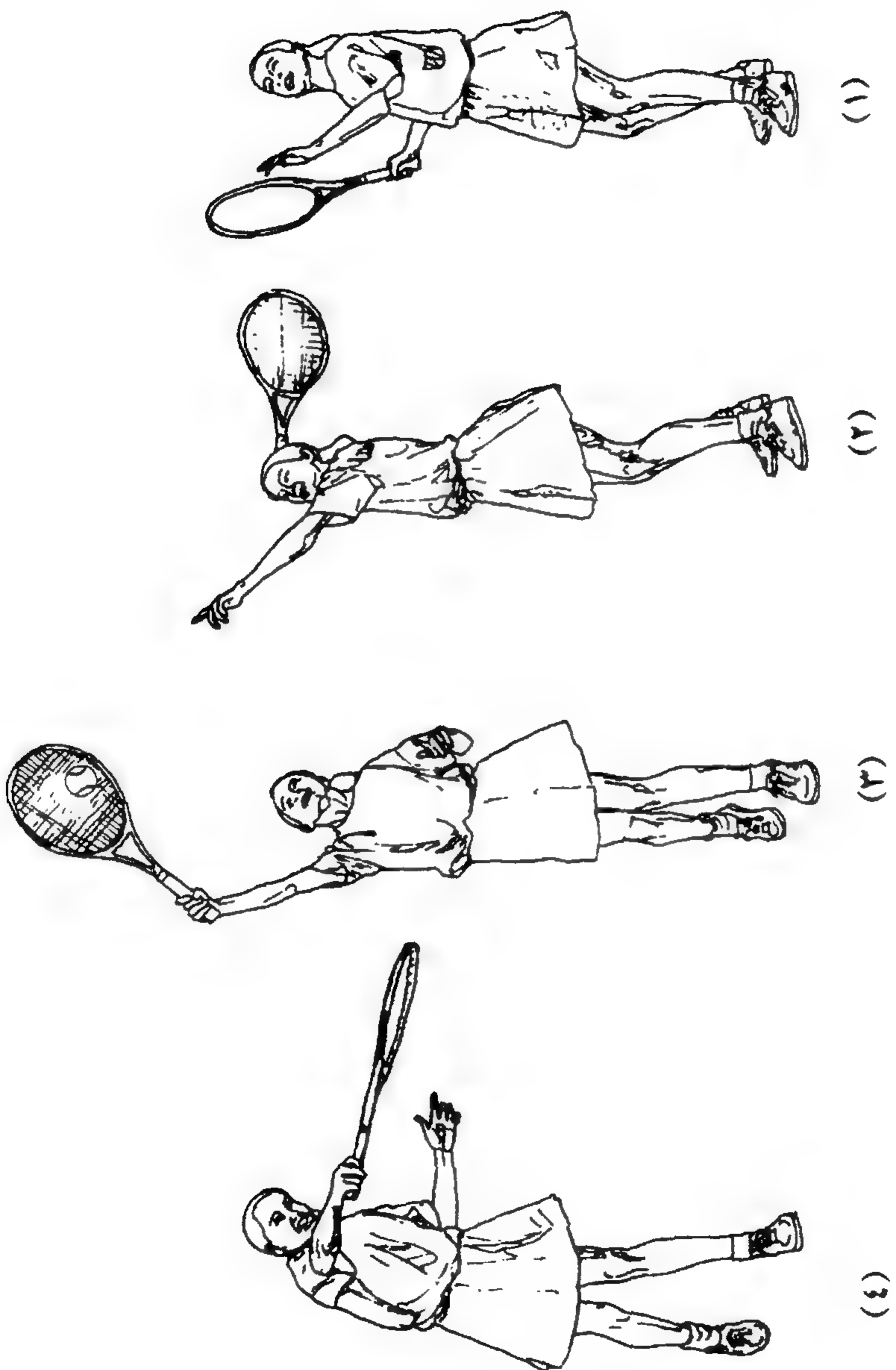


## الضربة الخلفية الأرضية باليدين

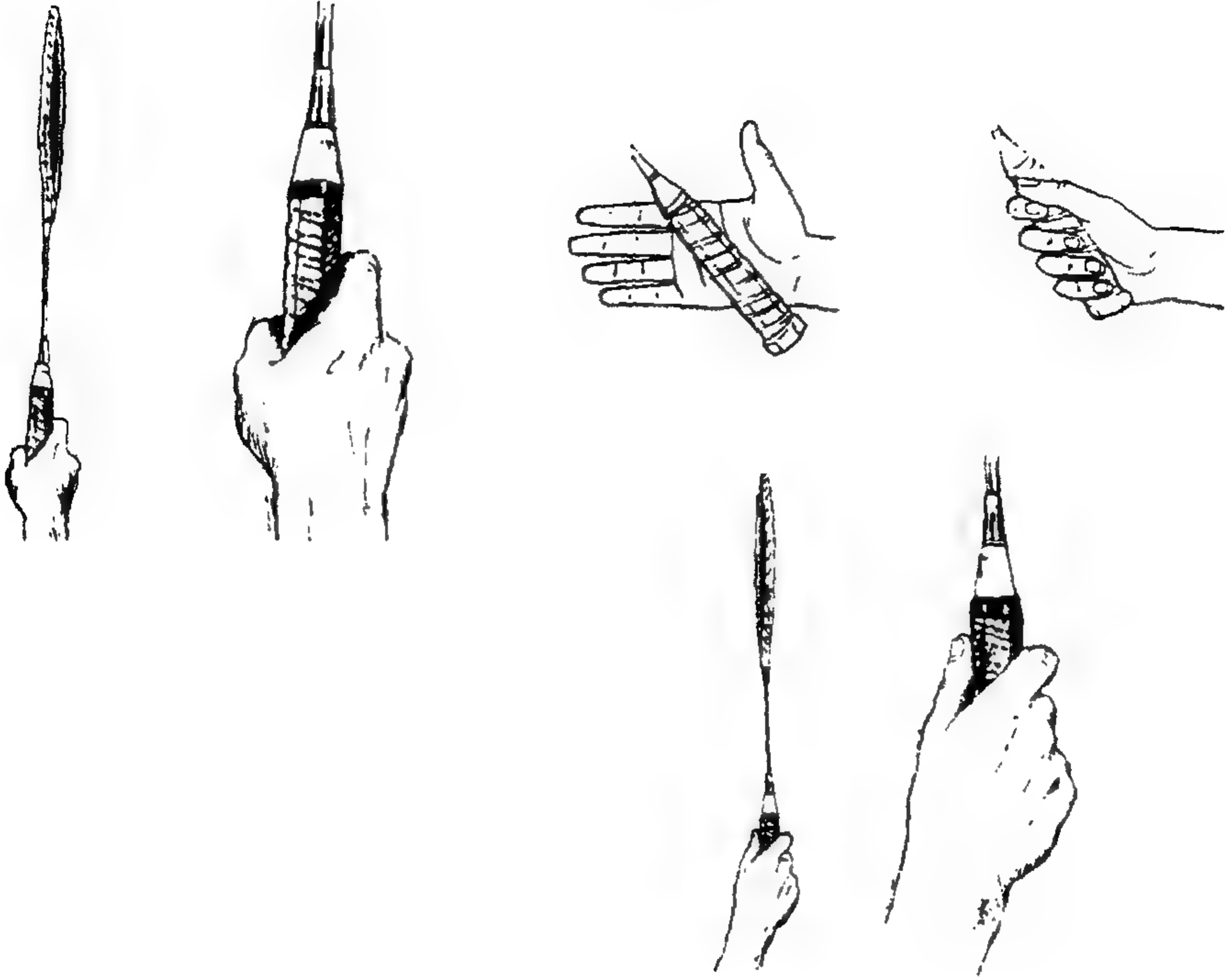




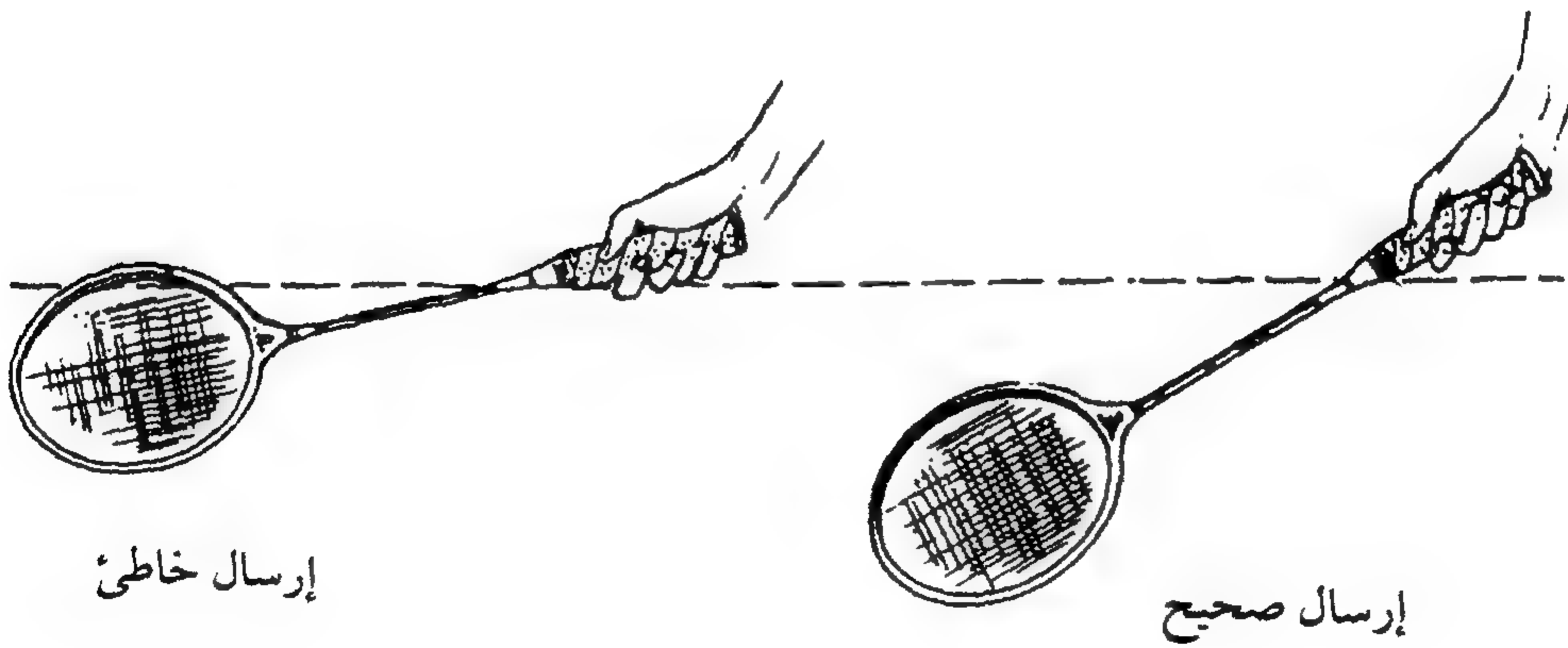
## الضربة الساحقة من فوق الرأس



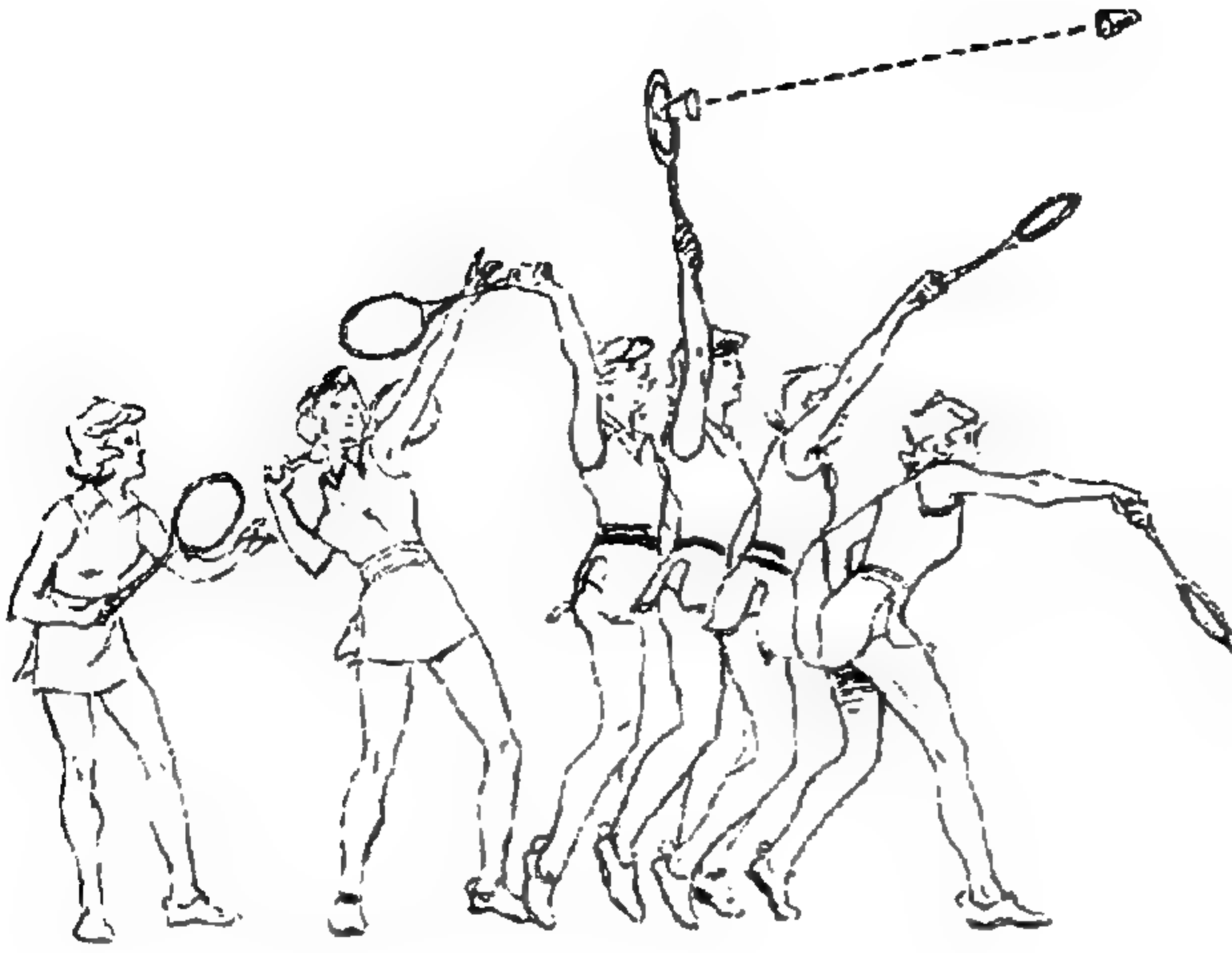
## الريشة الطائرة



الإرسال في الريشة الطائرة



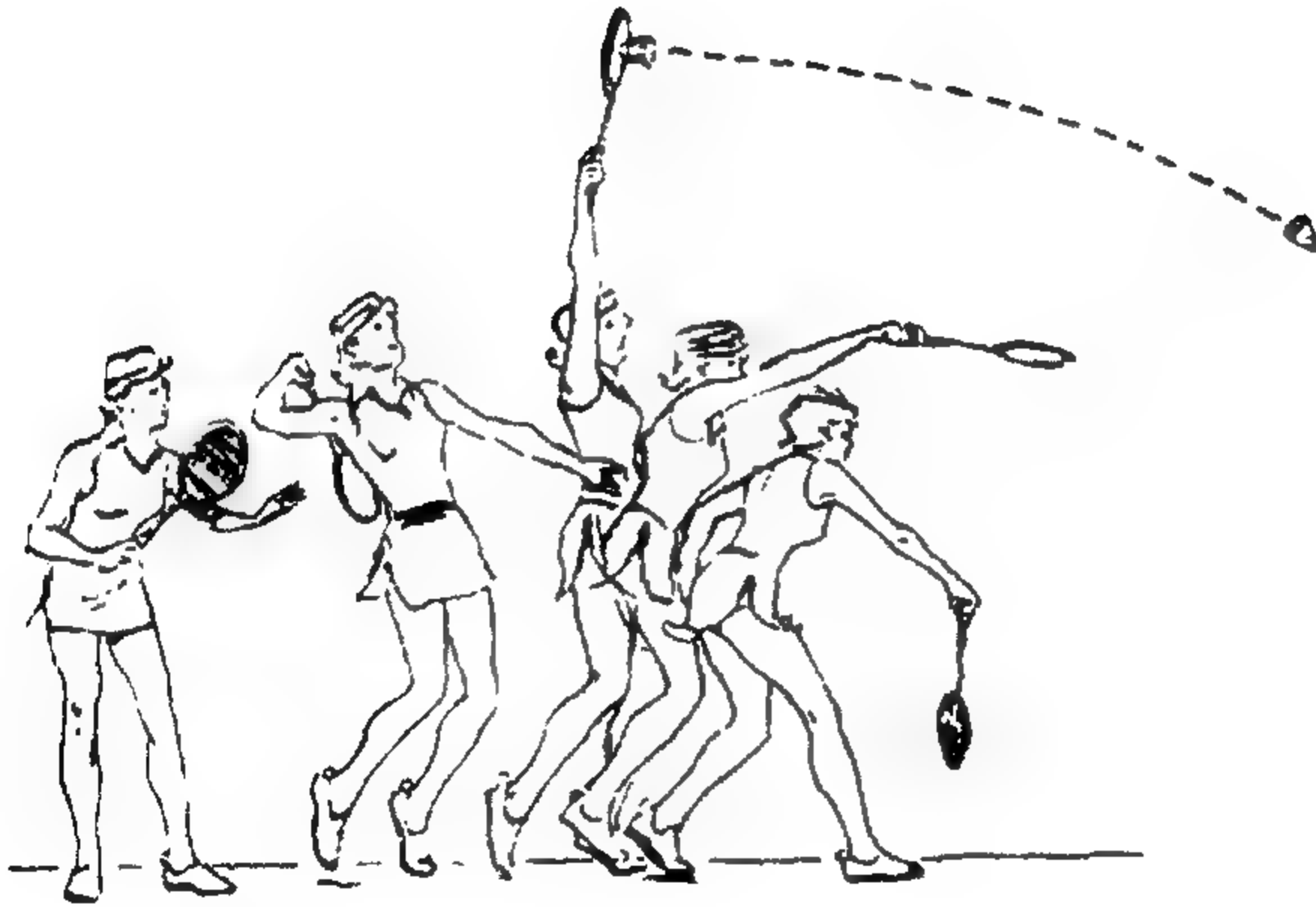
الطريقة الصحيحة لأداء الإرسال



الضربة من فوق الرأس



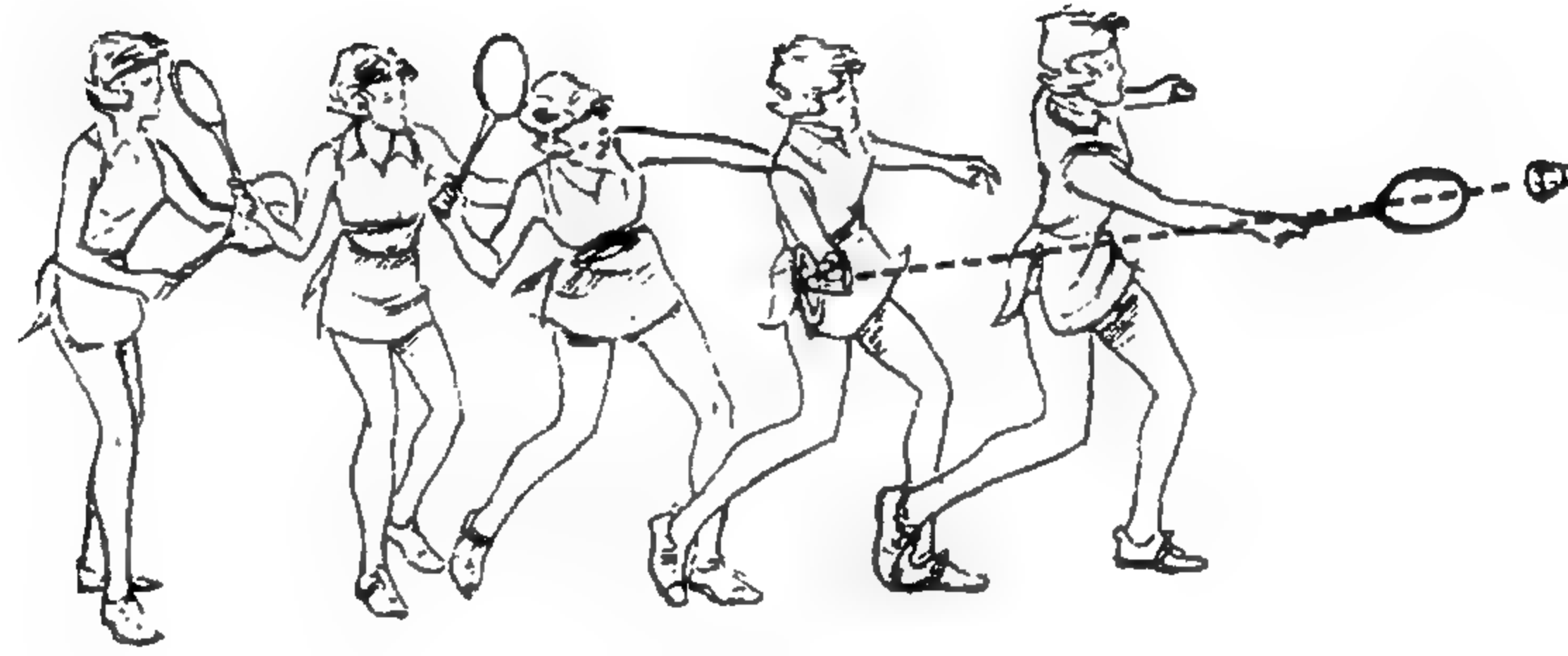
وقفة الاستعداد



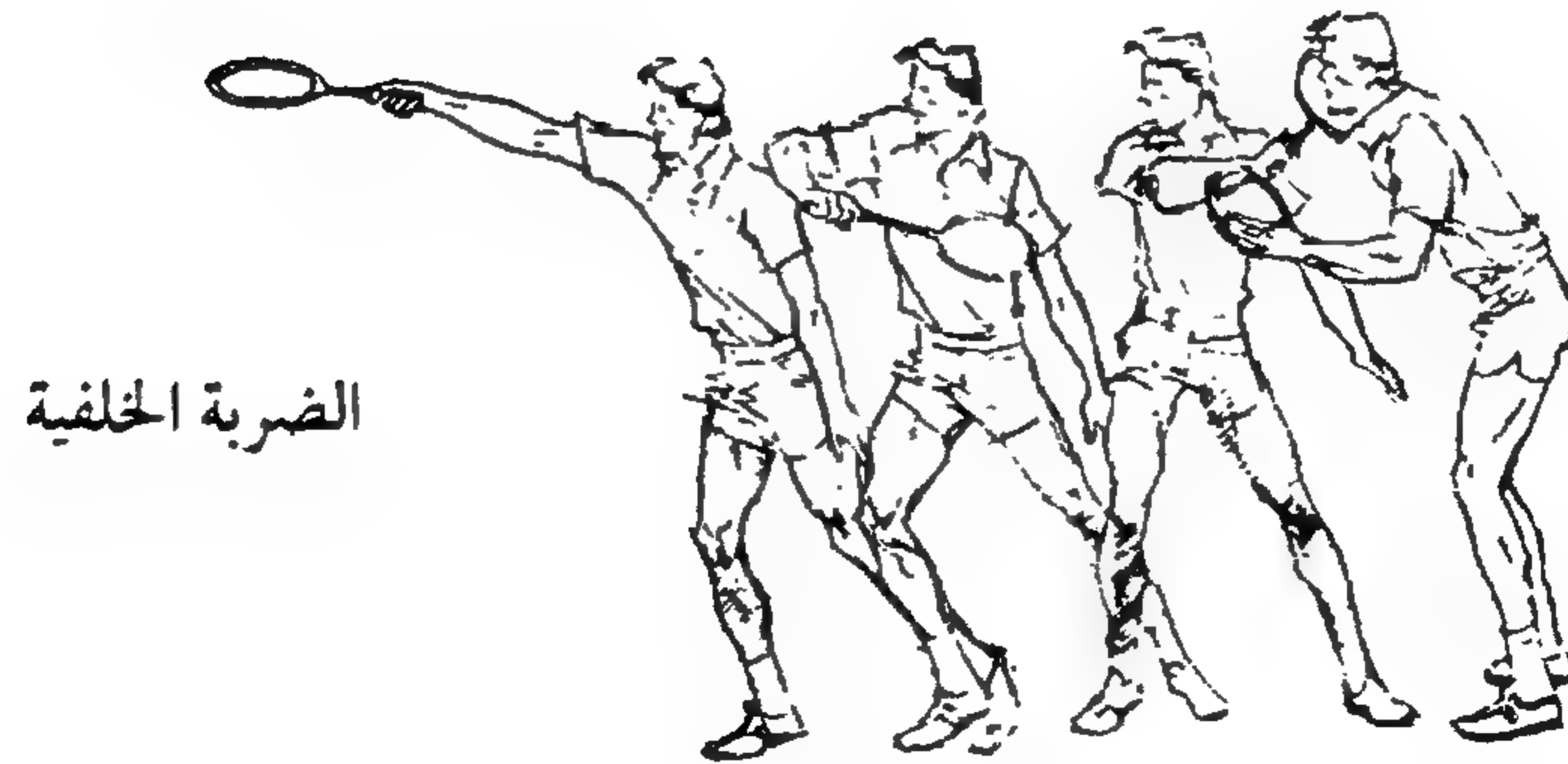
الضربة الساقطة من فوق الرأس



الضربة الساحقة



الضربة الأمامية

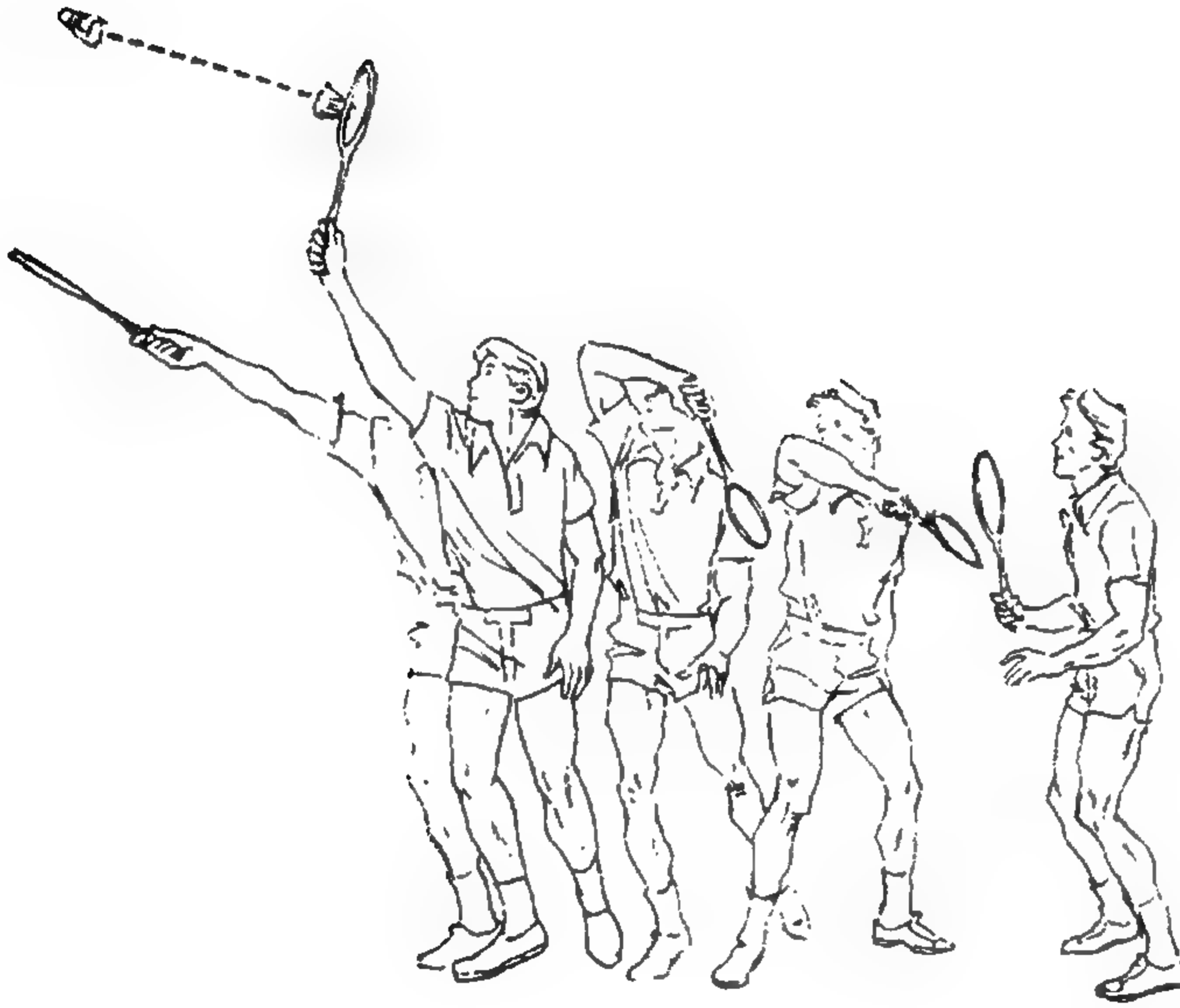


الضربة الخلفية

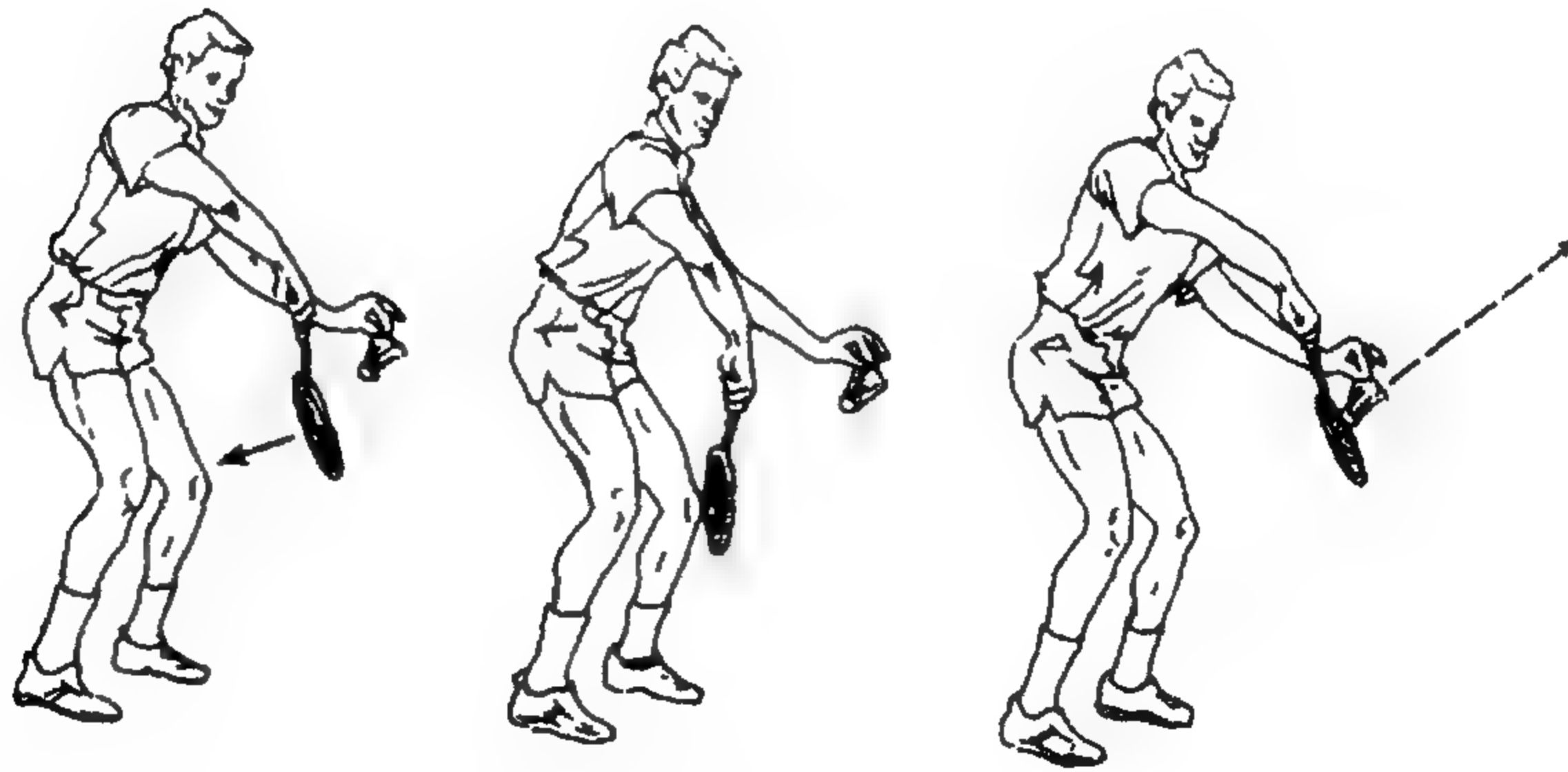
ضربة الشبكة الساقطة



الضربة الخلفية العالية

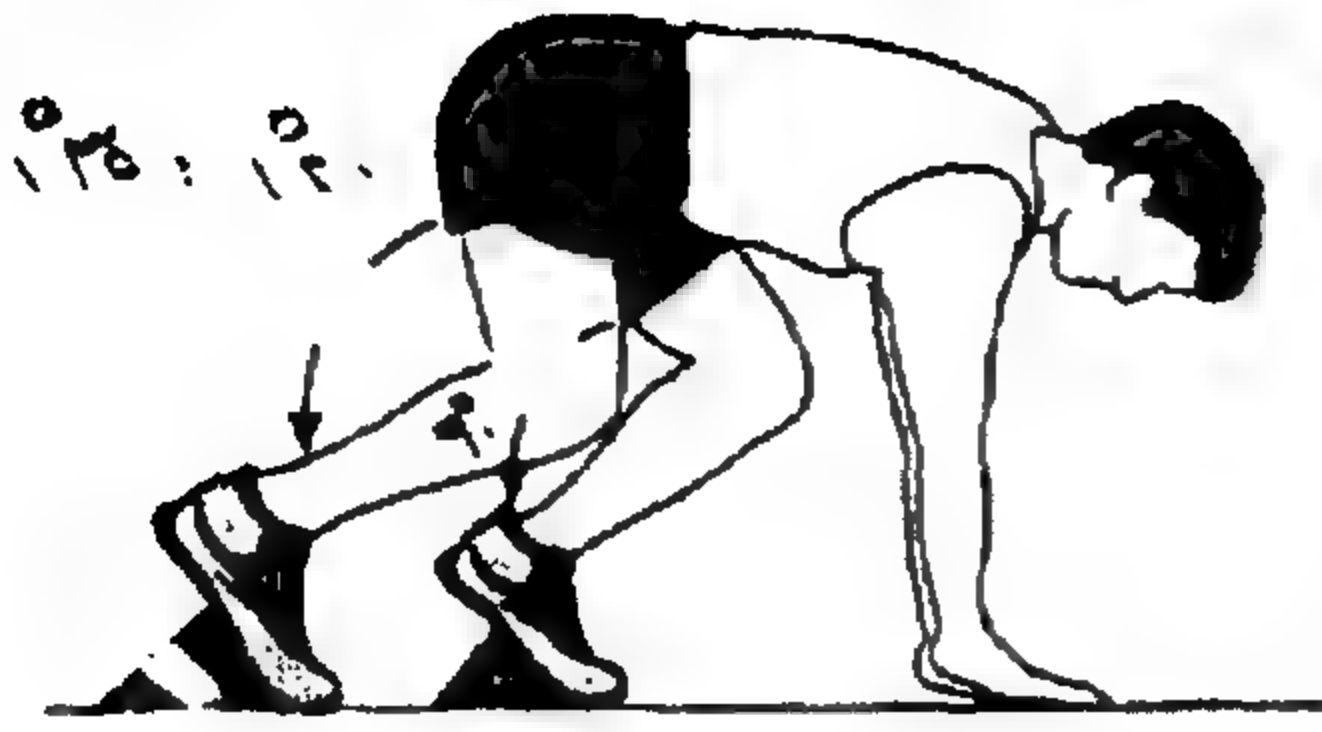


الإرسال بالضربة  
الخلفية

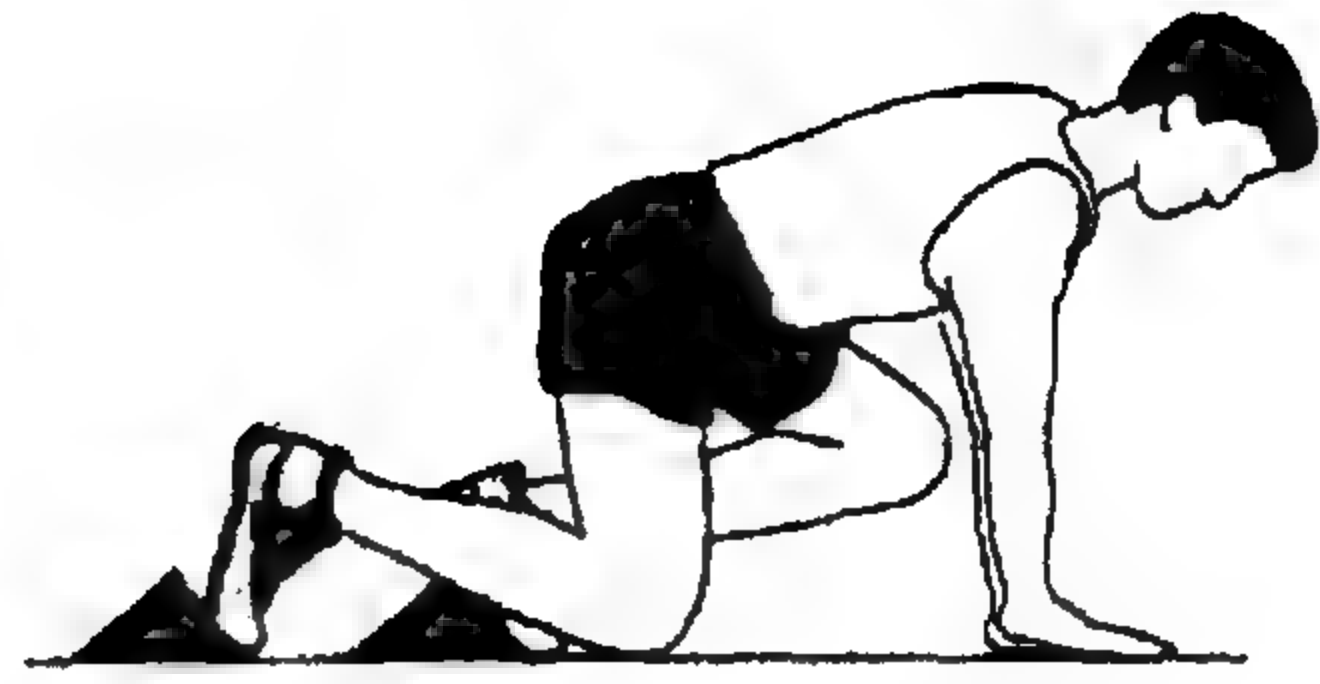




## ألعاب القوى

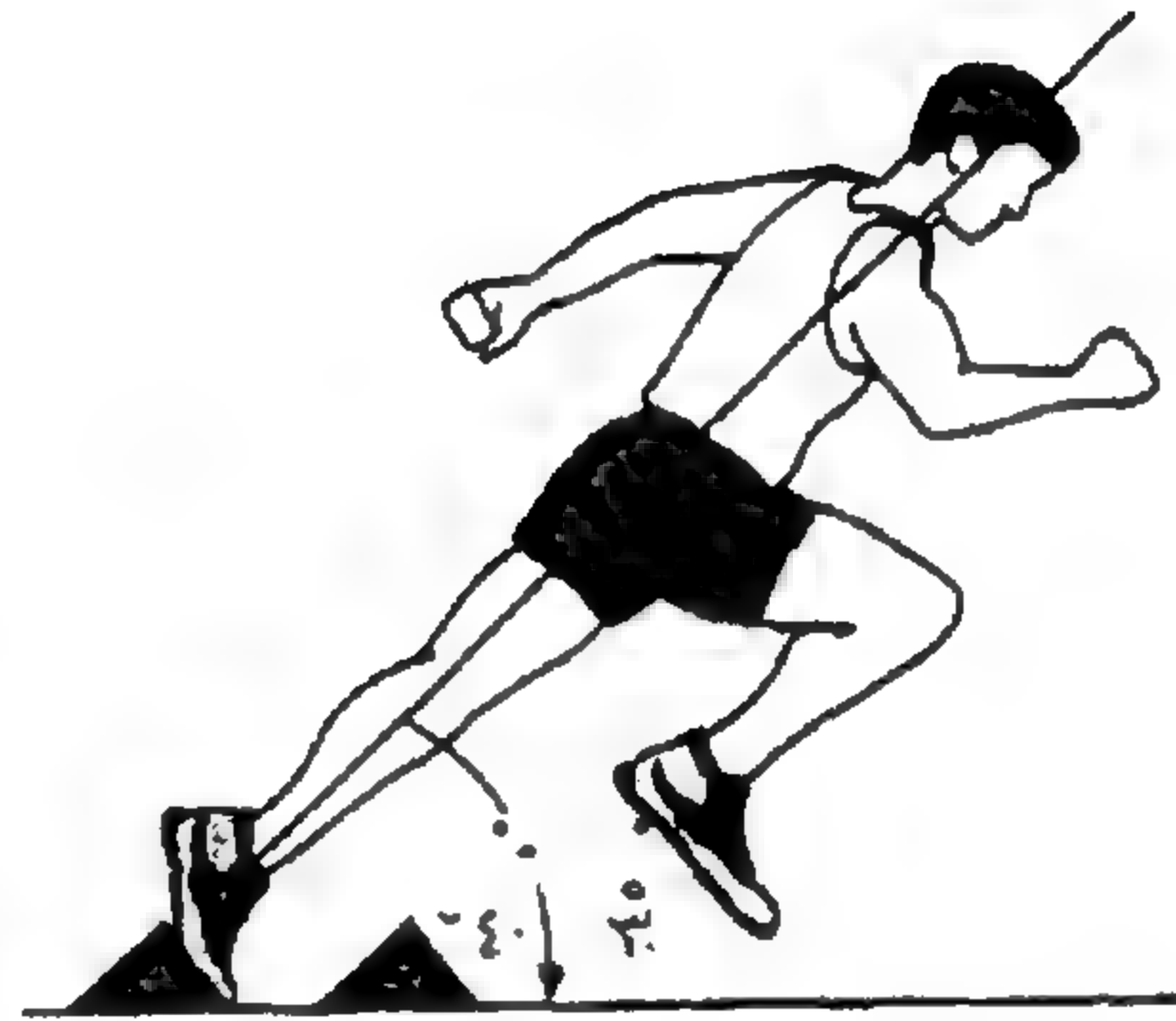


تثبيت حذاء الجري في مكعبات البدء

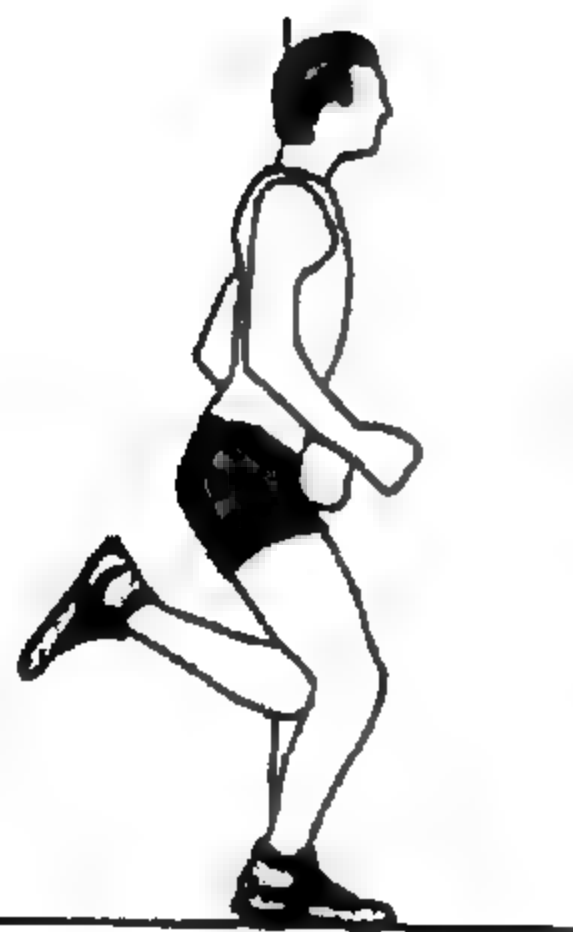


وضع الاستعداد للبدء

أنسب زاوية للانطلاق من العدو



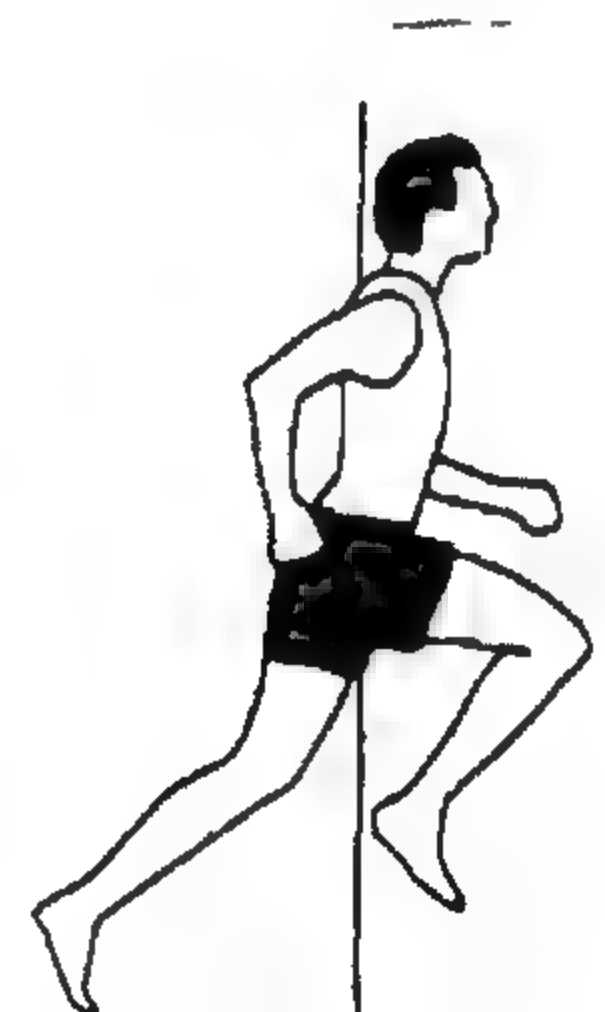
(د) شكل الاستعادة



(ج) شكل

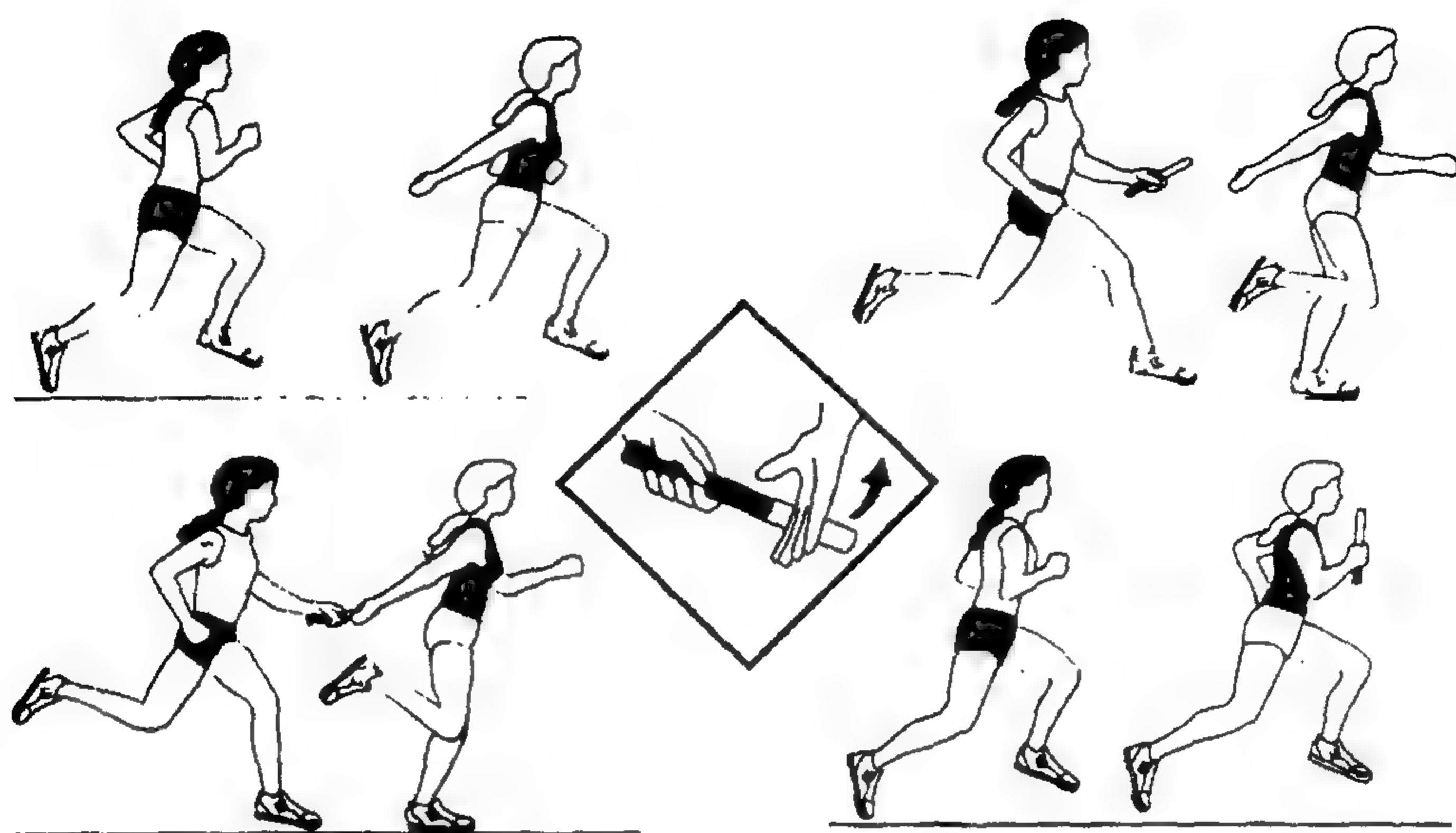


(ب) شكل الهبوط

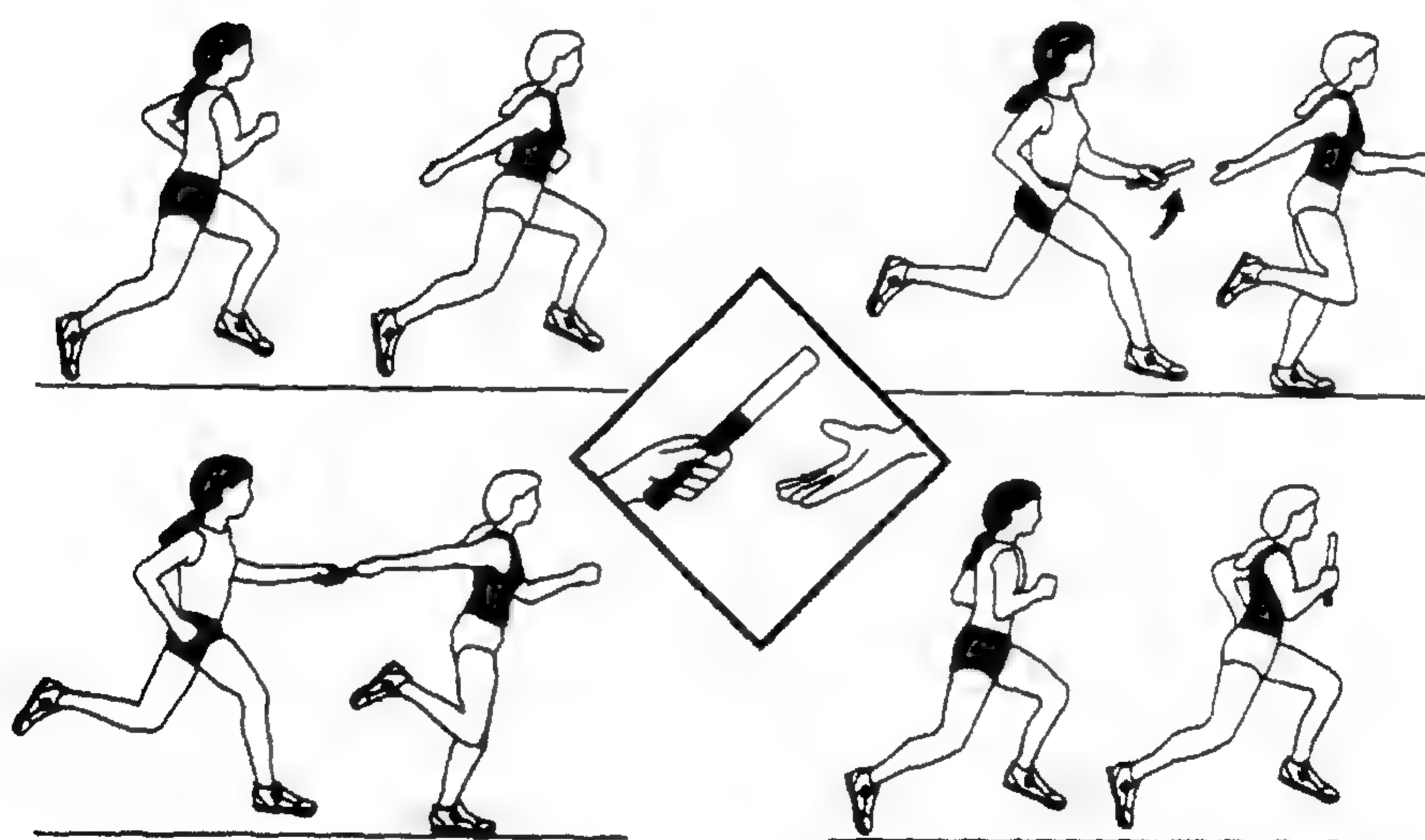


(أ) على الارتفاع

تحليل أداء الجري

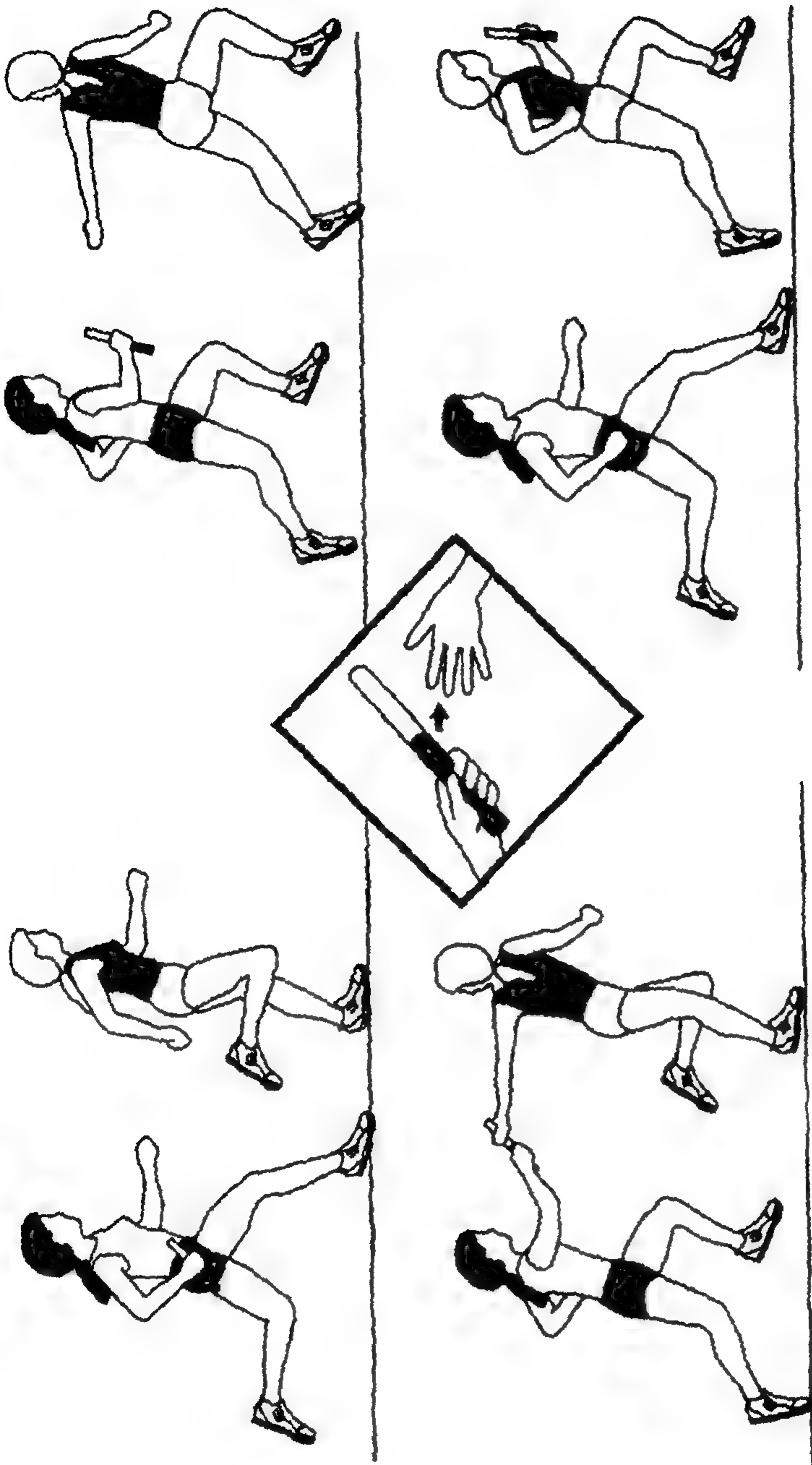


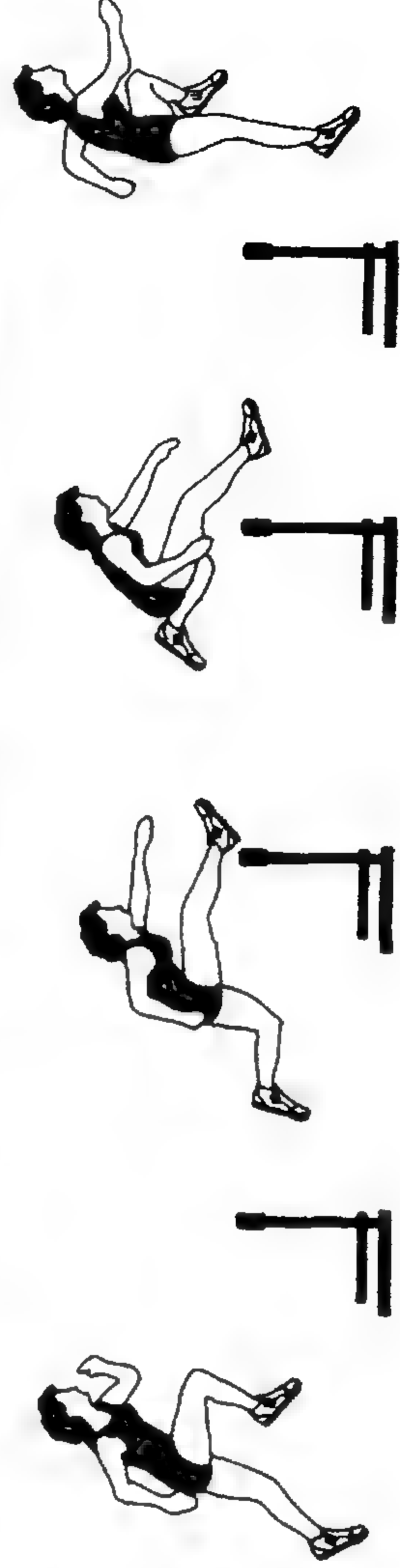
التسليم والتسلم فى التابع ... «الاستلام من أسفل اليد»



التسليم والتسلم فى التابع ... «الاستلام من أعلى اليد»

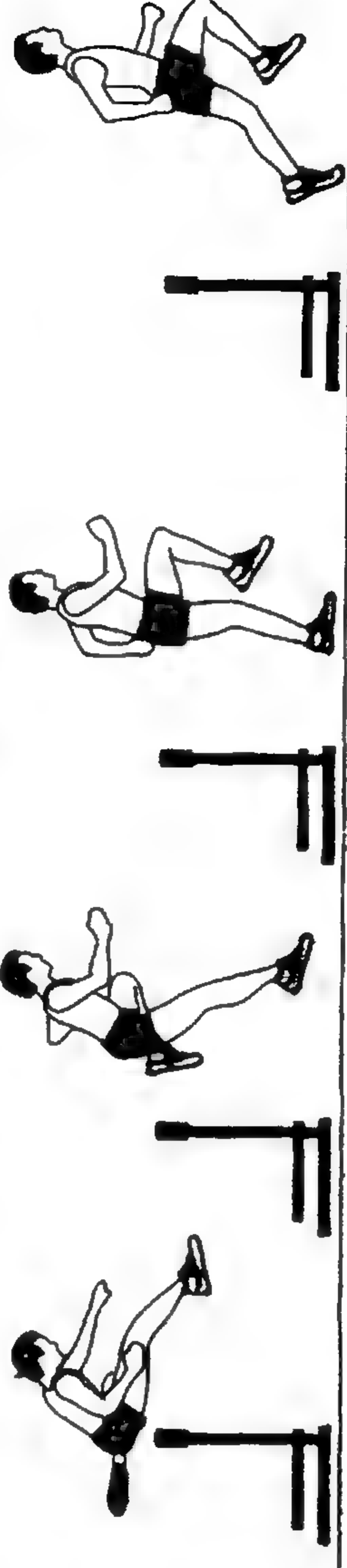
التسليم والتسلم في التتابع ... «الاستلام المرني»





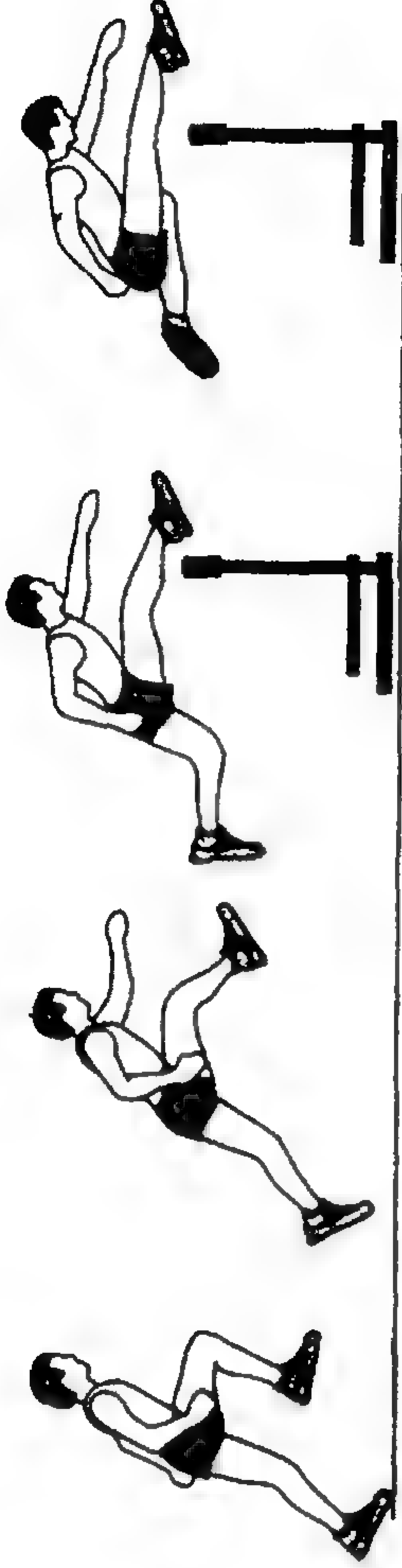
(جـ)

طريقة أداء سباق  
١٠٠ متر حواجز  
للسيدات



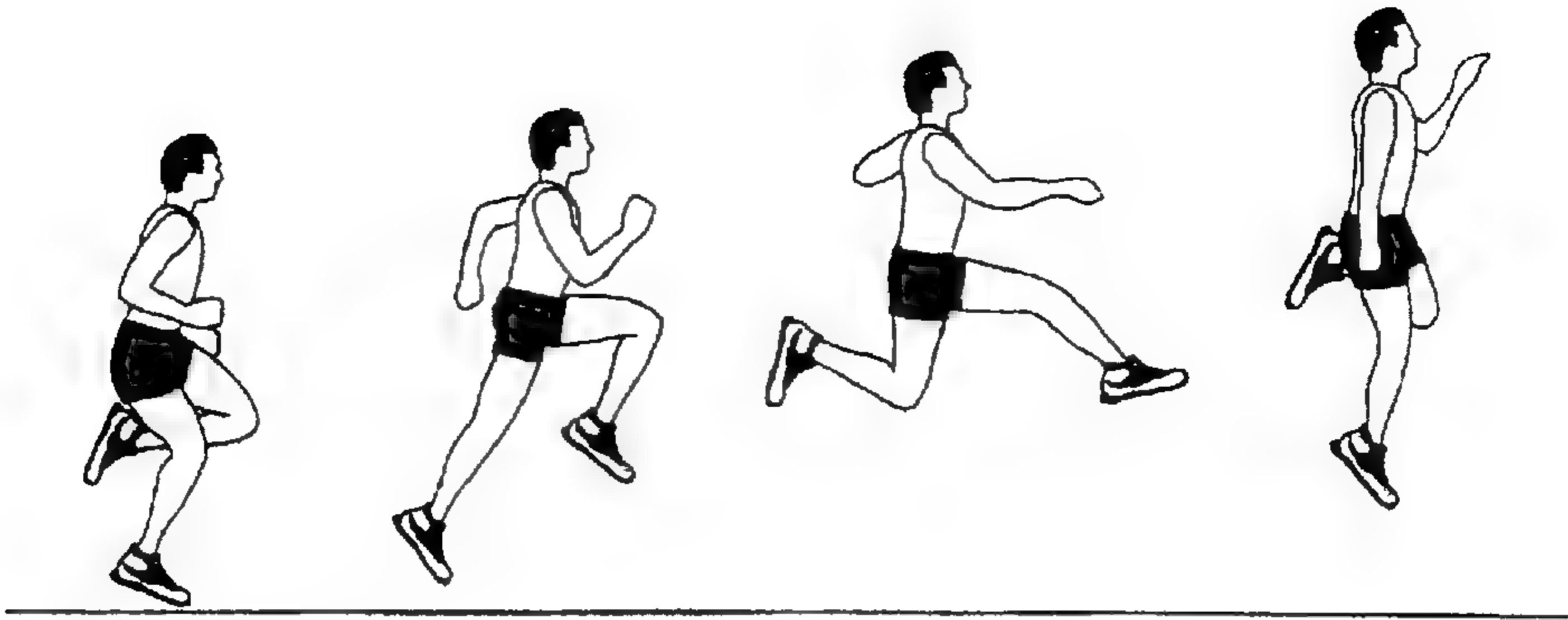
(ب)

سباقات الحواجز  
الهبوط والعدو بعد  
الحاجز

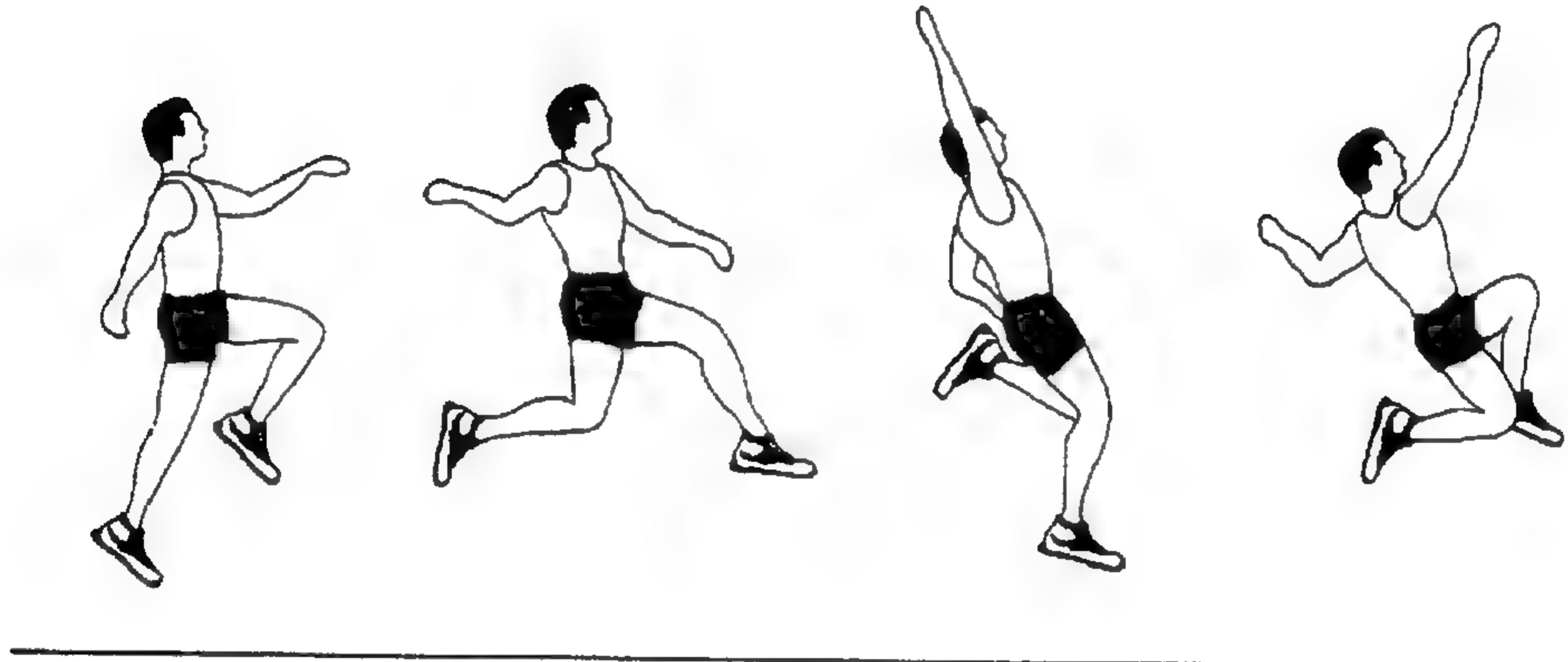


(أ)

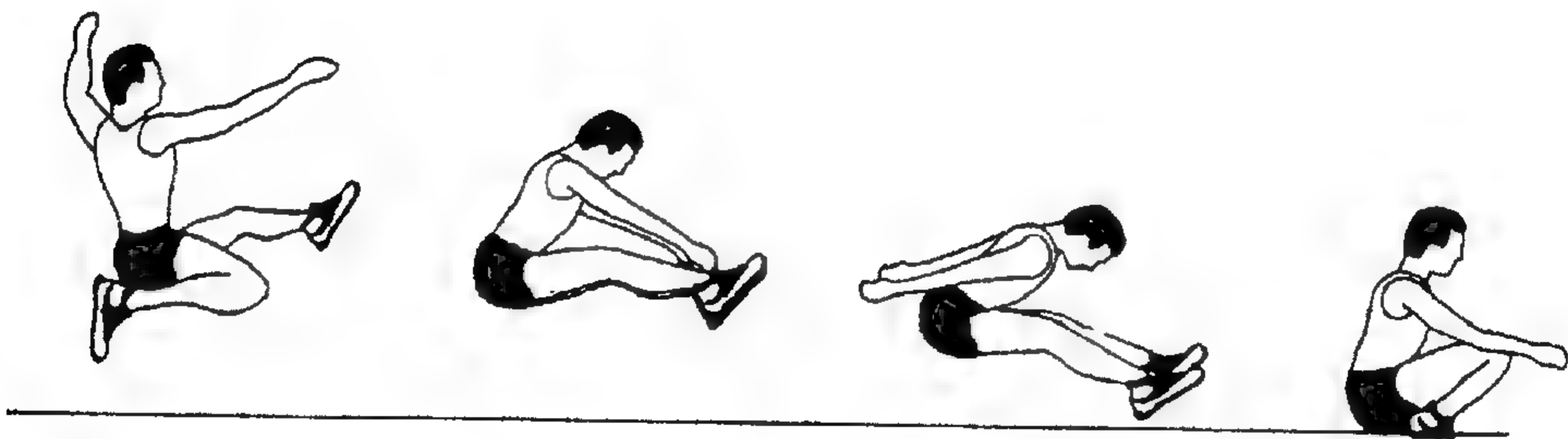
سباقات الحواجز  
حركة الارتقاء والقدم  
القائدة فوق الحاجز



الوثب الطويل ... طريقة أداء الارتقاء



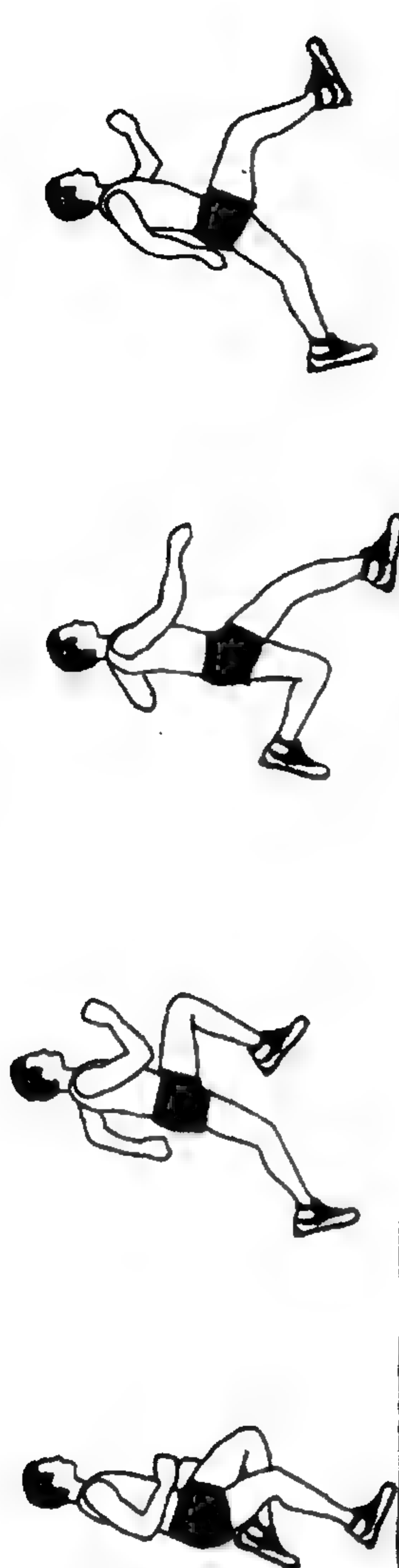
الوثب الطويل ... طريقة أداء الطيران



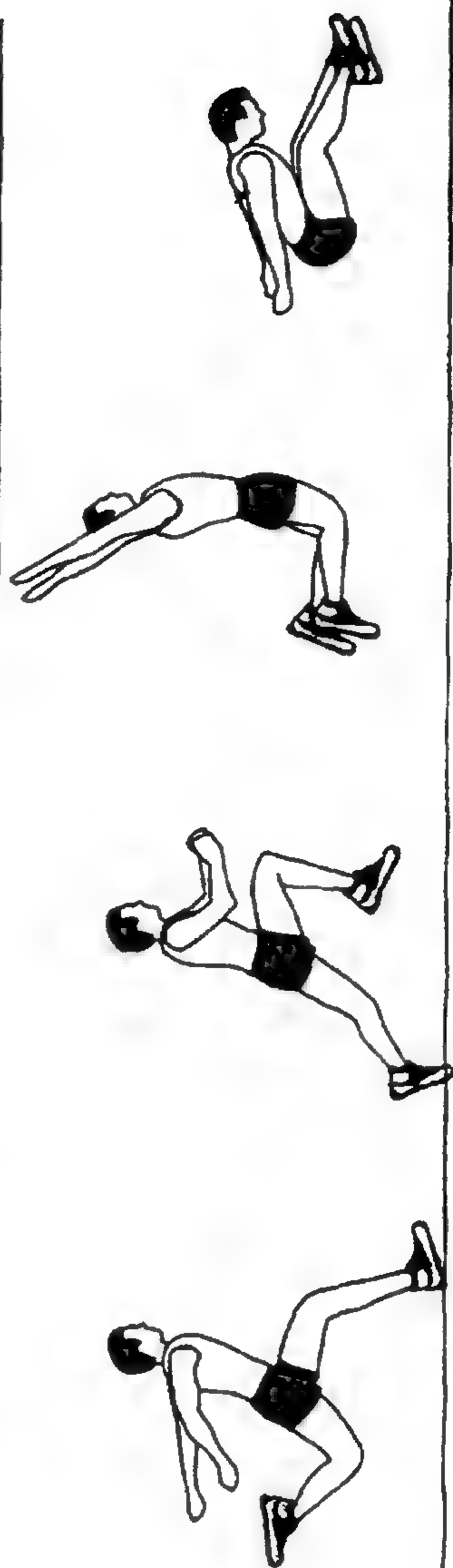
الوثب الطويل ... طريقة أداء الهبوط



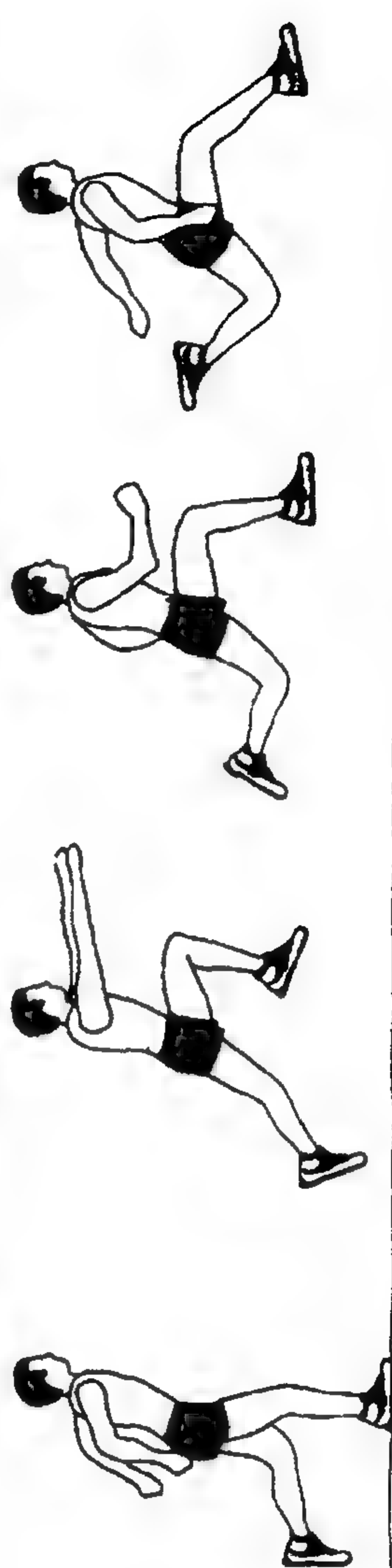
## الوثب الثلاثي



الوثب الثلاثي... الجزء  
الأول من الوثب الثلاثي

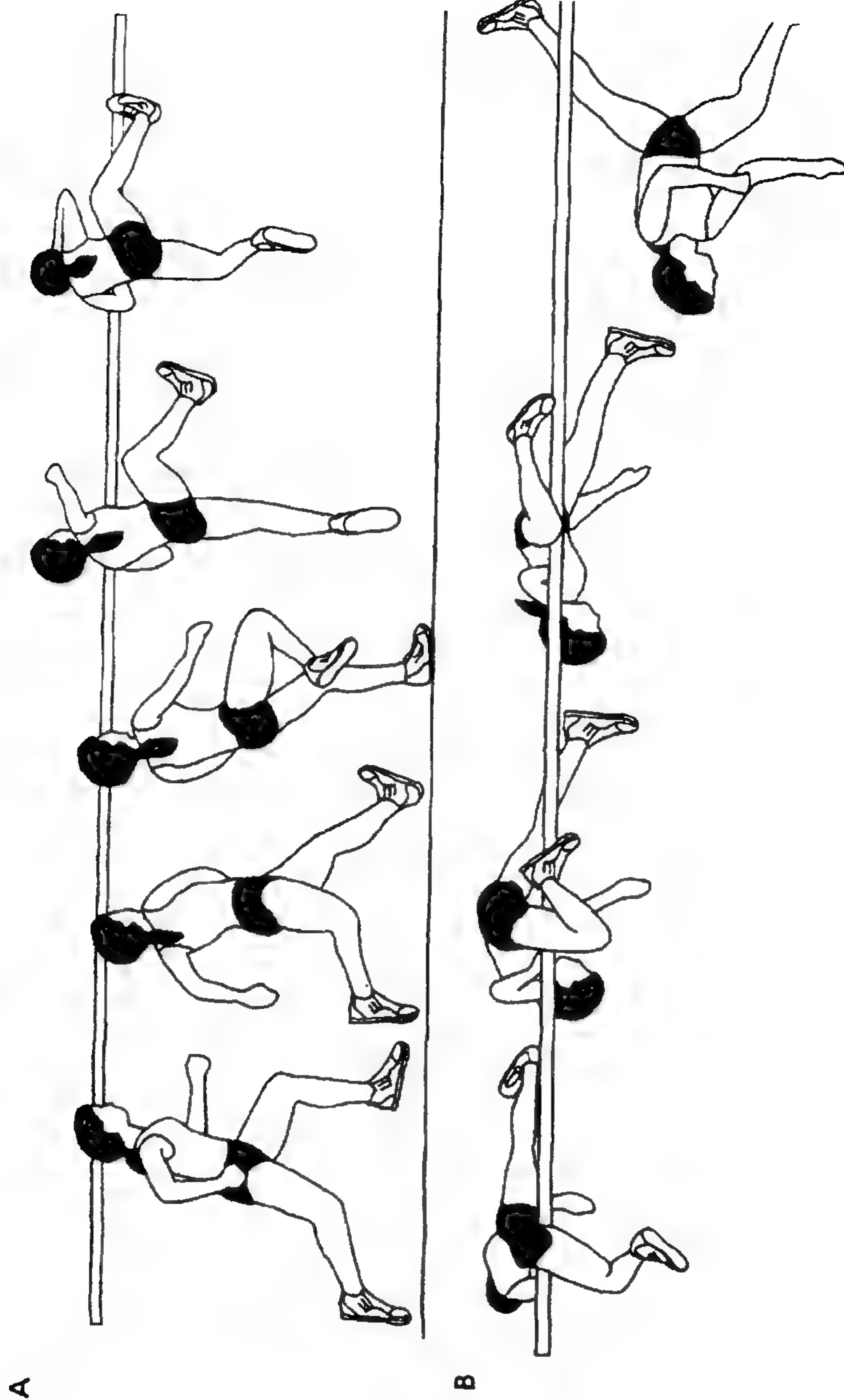


الوثب الثلاثي... الجزء  
الثاني من الوثب الثلاثي

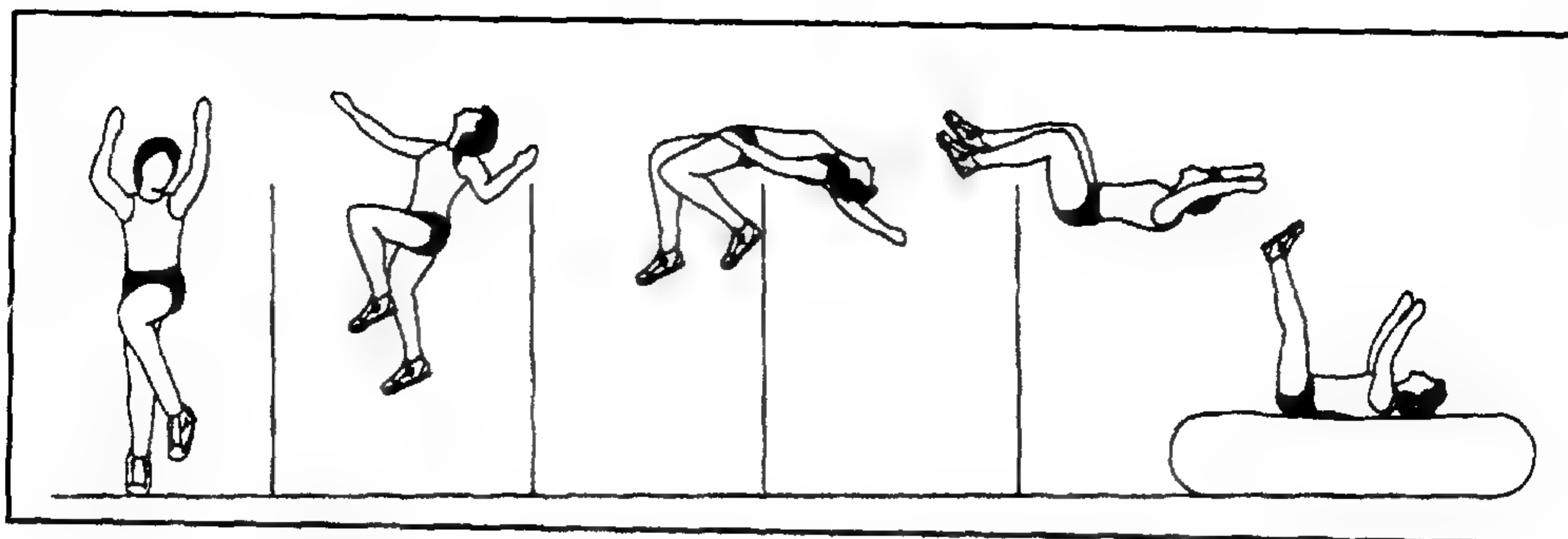


الوثب الثلاثي... الجزء  
الثالث من الوثب  
الثلاثي

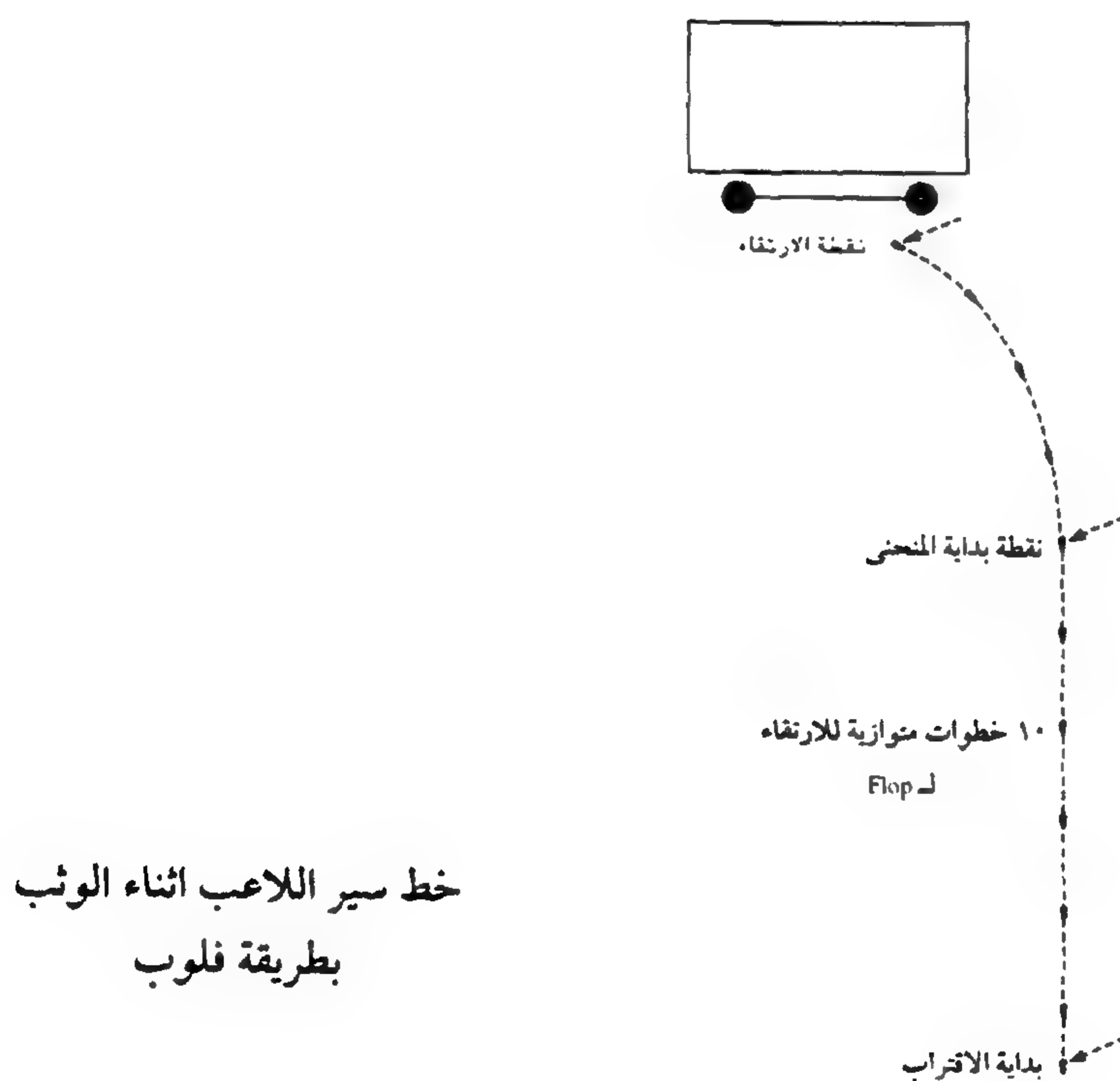
## الوثب العالى

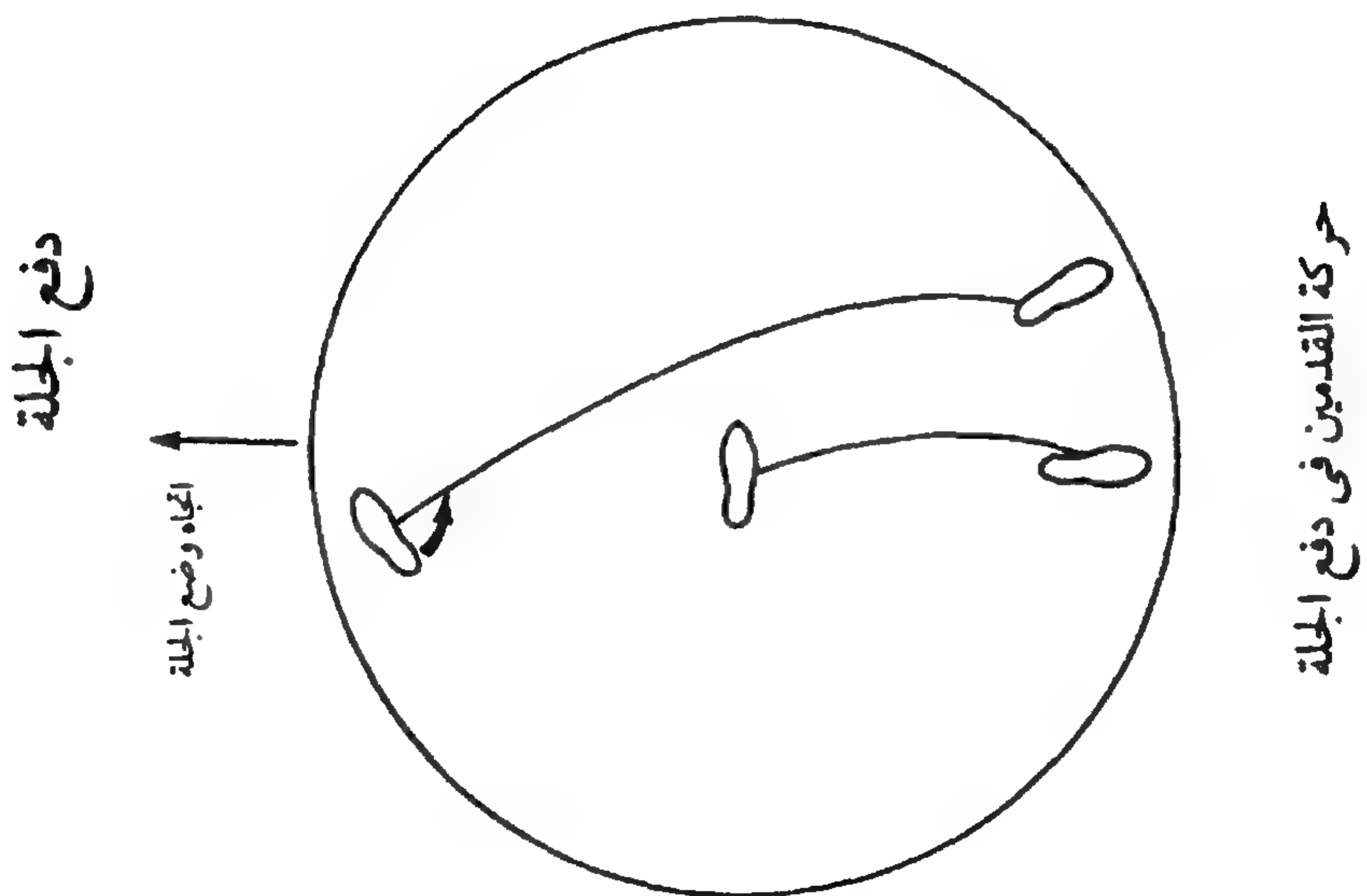
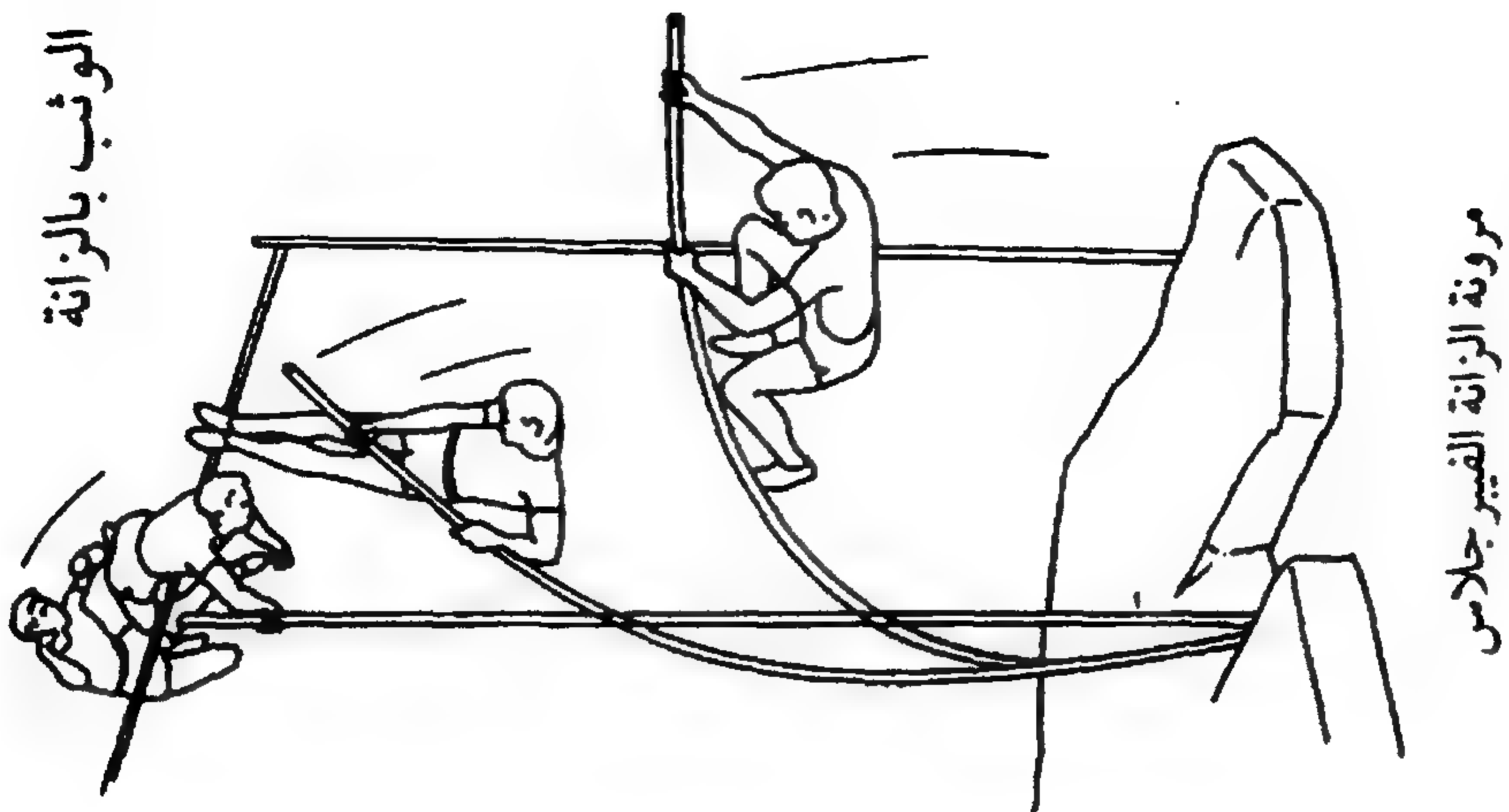


طريقة أداء الوثب  
العالى .. الارتقاء  
الموازى وتخطى  
العارضة، والهبوط

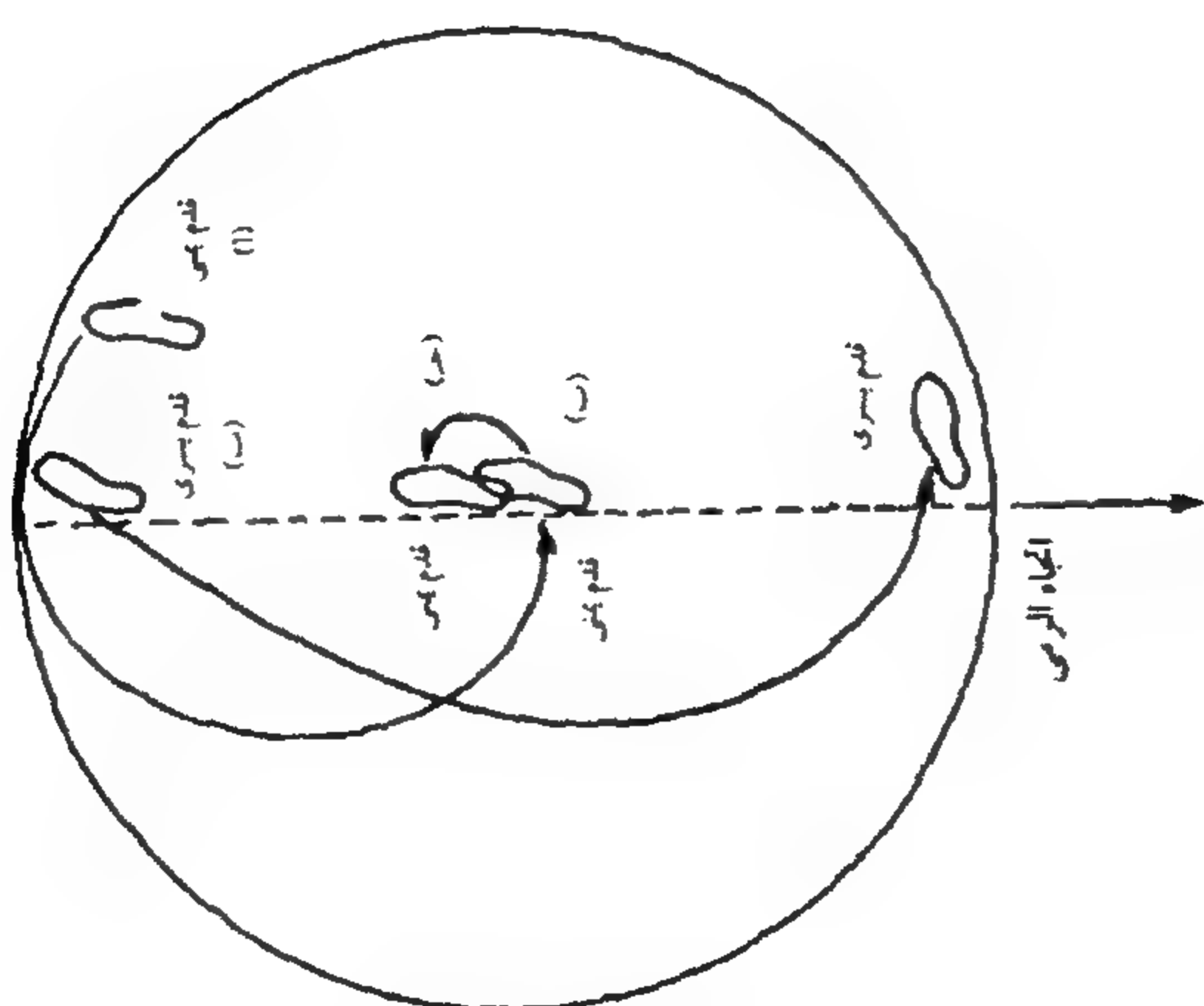


الوثب العالي .. الارتقاء «بطريقة فلوب» ثم مواجهة الظهر  
للعارضة ثم تخليص الساقين ثم الهبوط



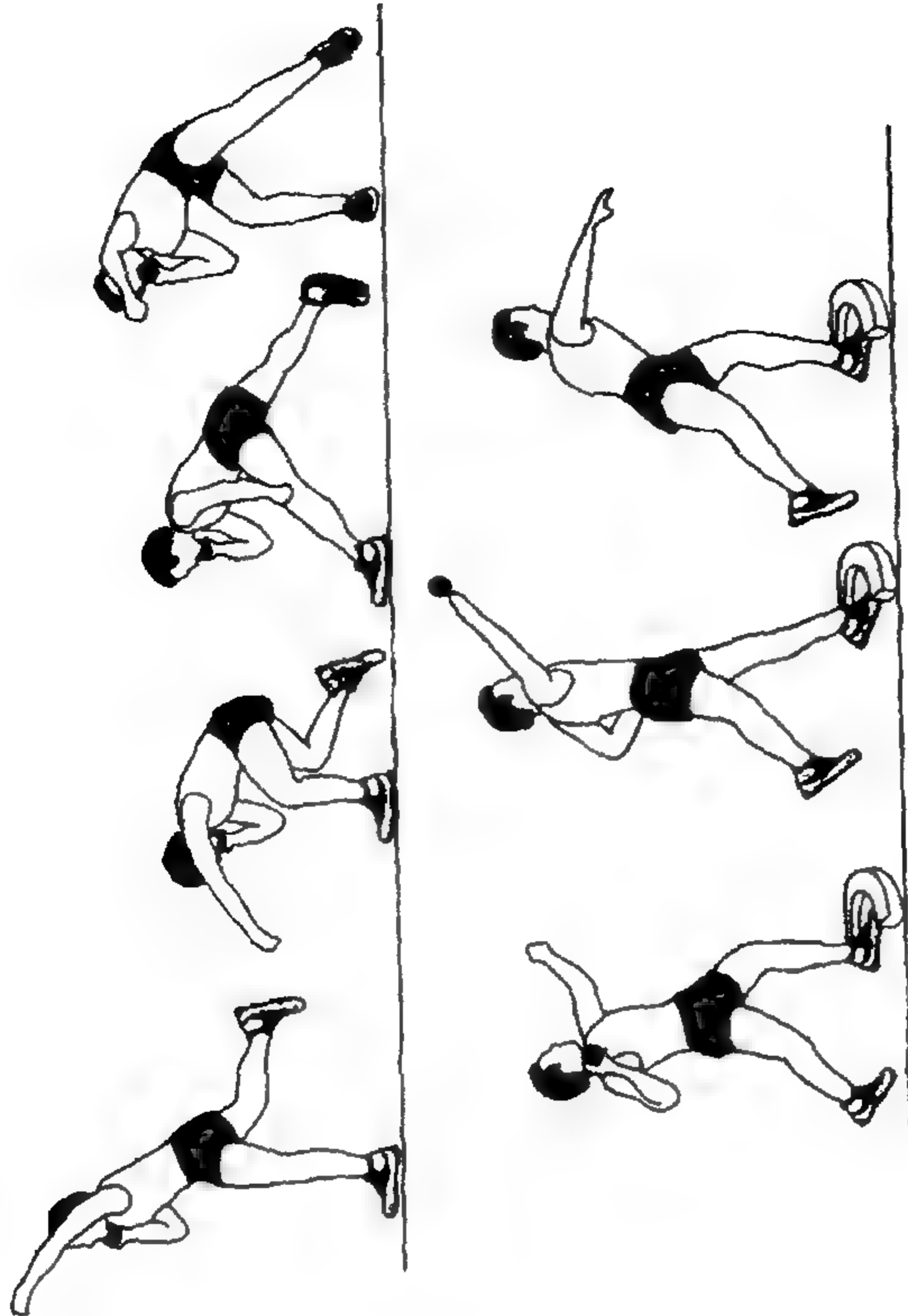


### دفع الكرة بأسلوب أوبرين سير القدمين أثناء



### رمي القرص

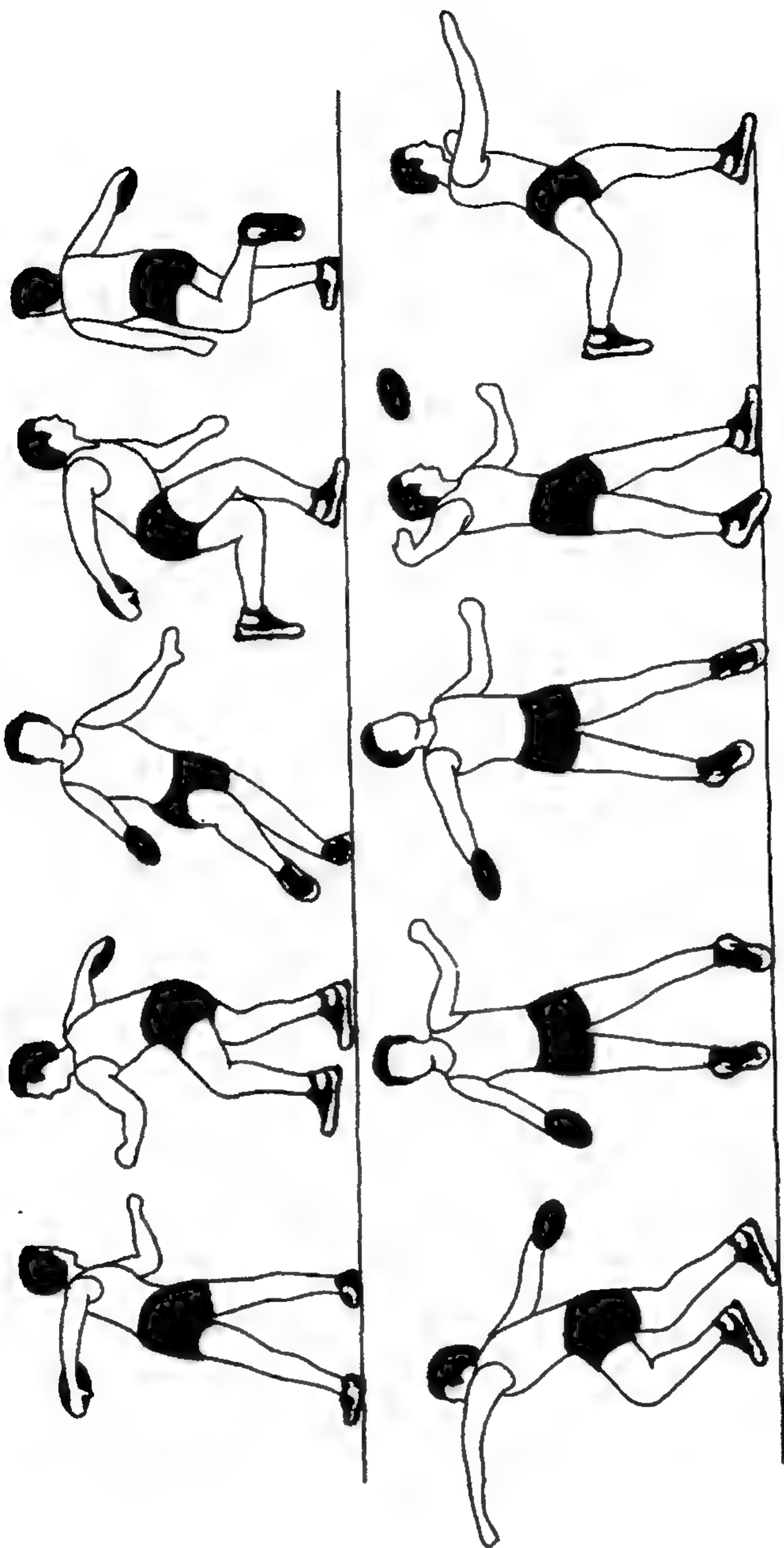
### طريقة أداء دفع الكرة بأسلوب زحف وهبوط أوبرين



### دفع الكرة



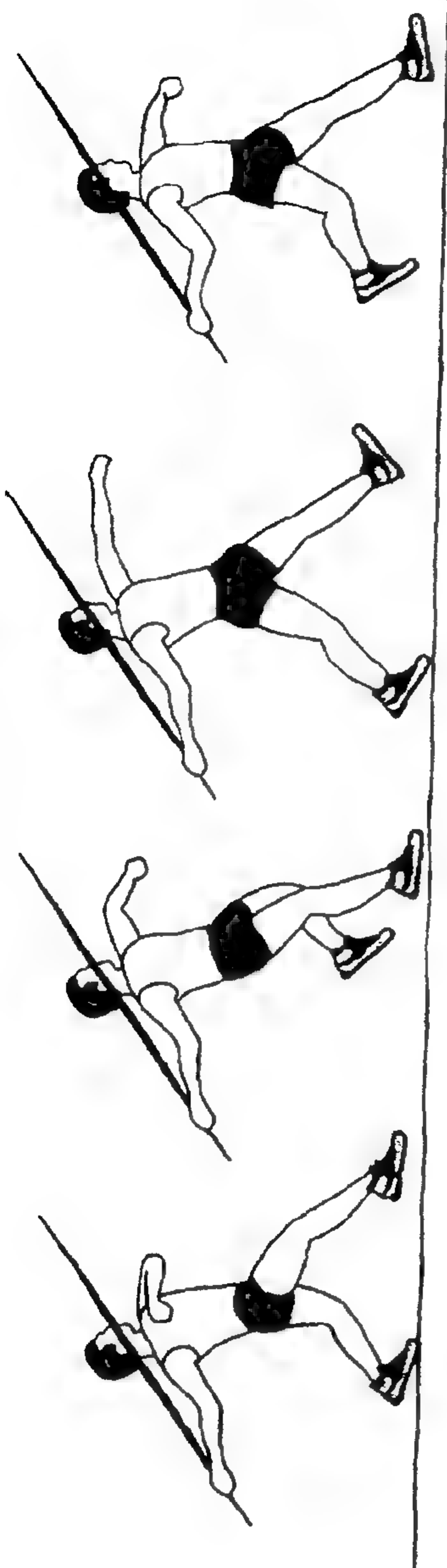
## رمى القرص



رمى القرص...  
الدوران

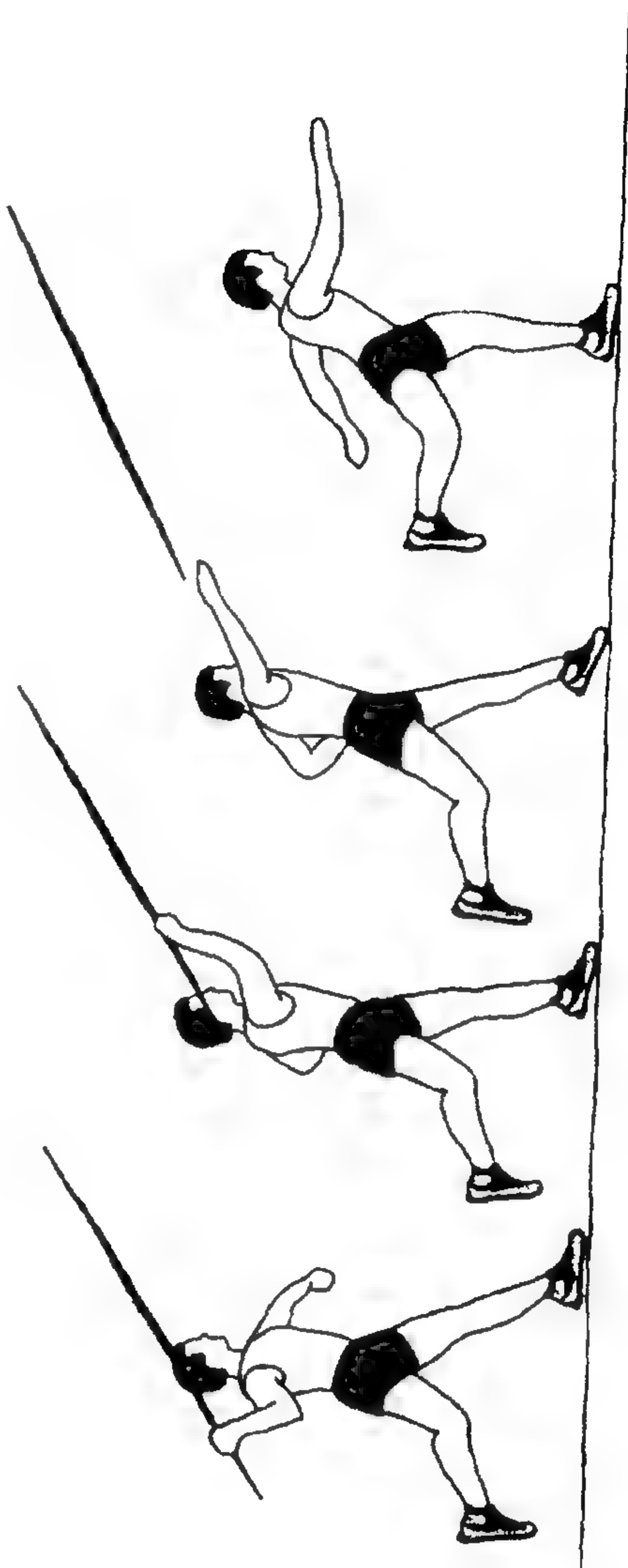
رمى القرص...  
حركة التخلص من  
القرص

## رمى الرمح

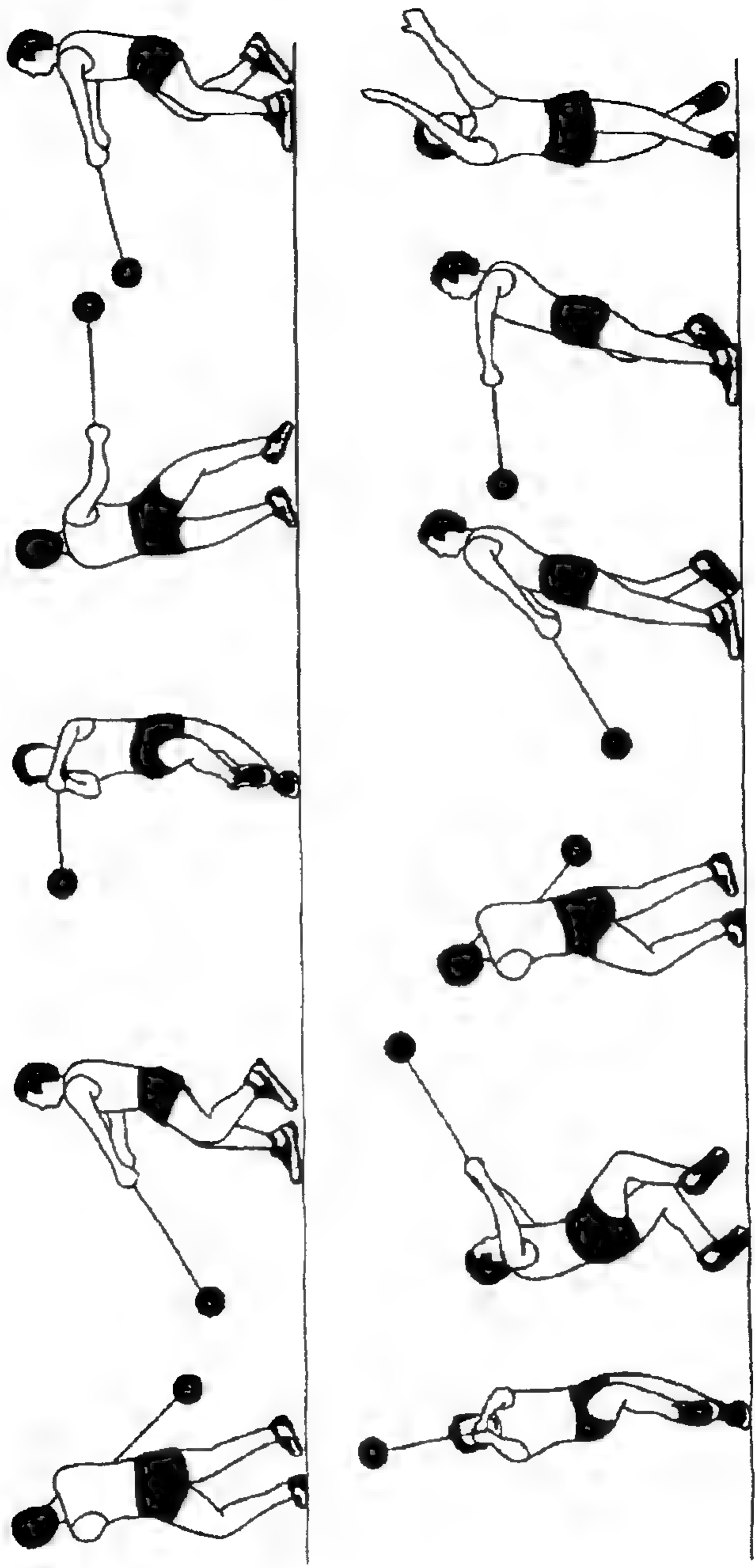


رمى الرمح ..  
عبور الرمح  
للجسم والتخلص  
منه

مروق الرمح  
والتابعة

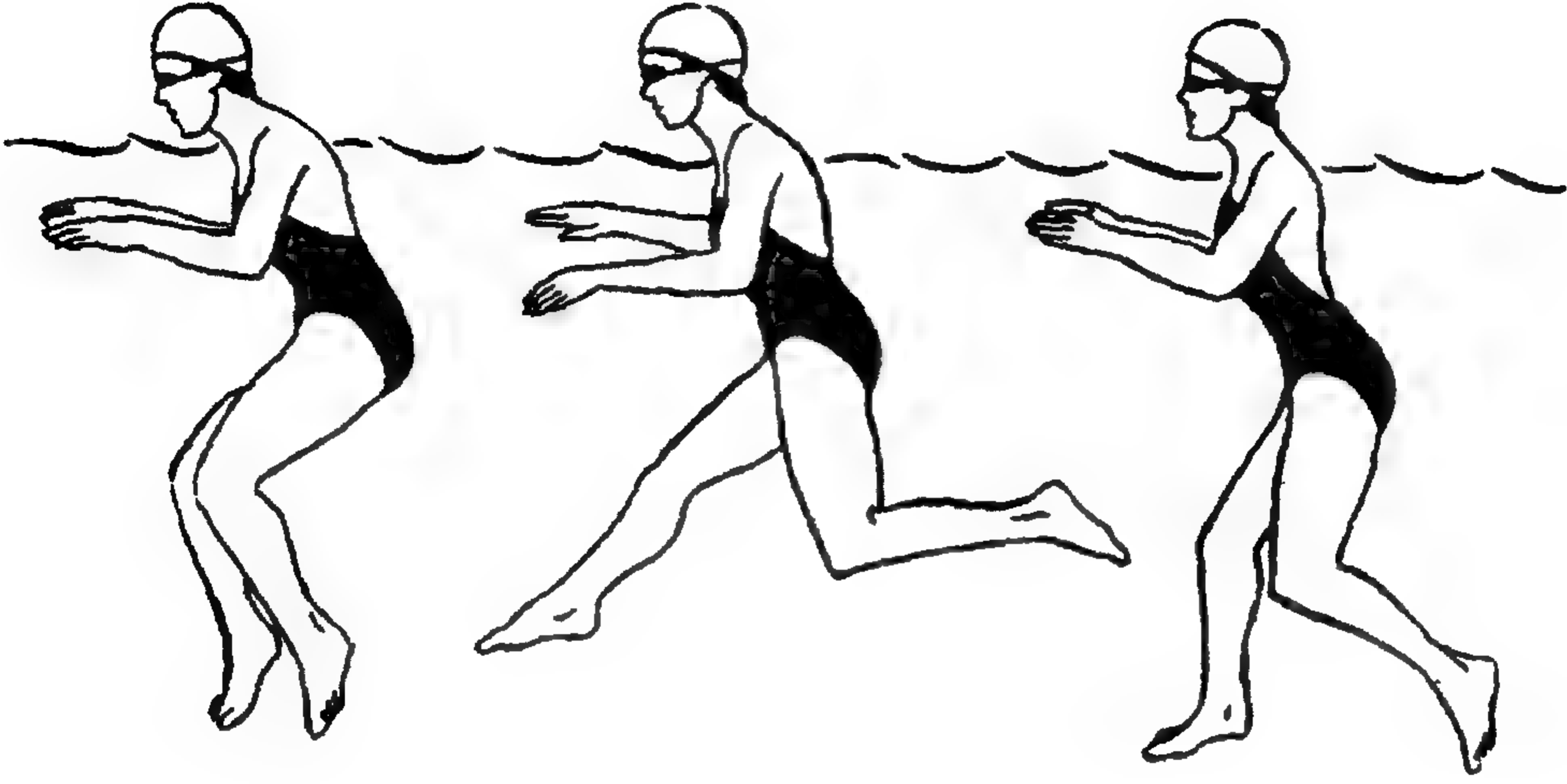


## رمى المطرقة

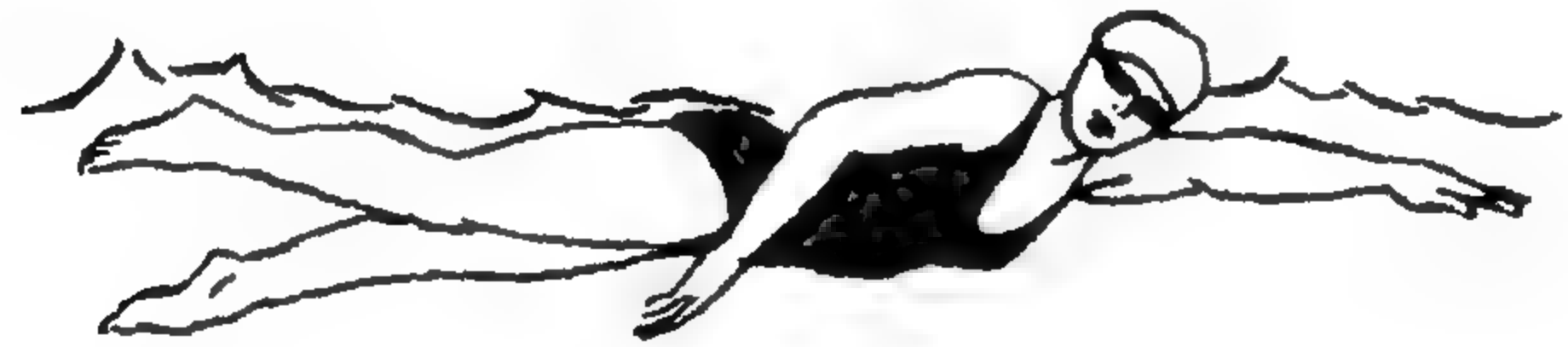
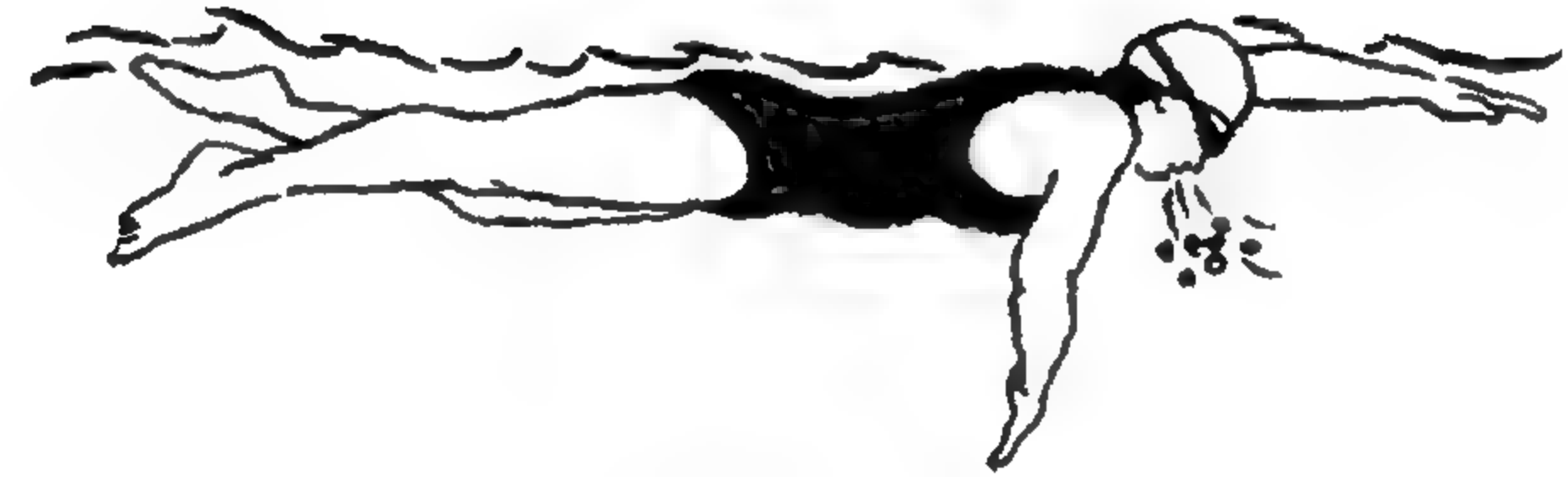
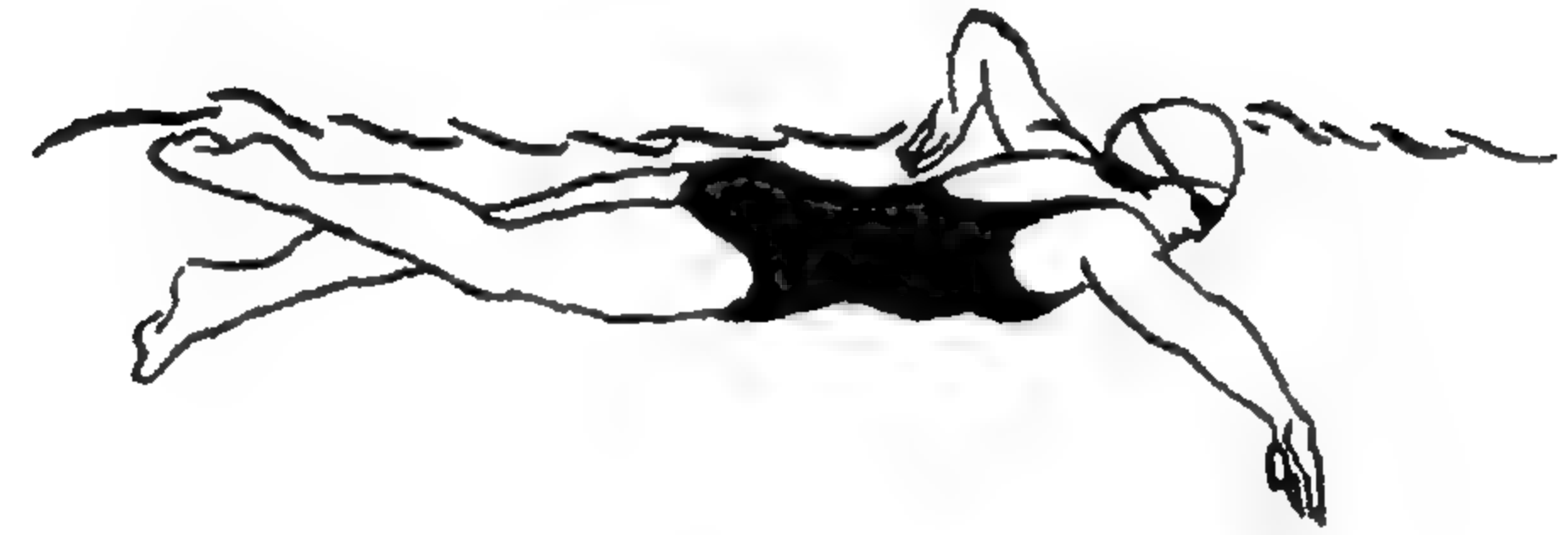
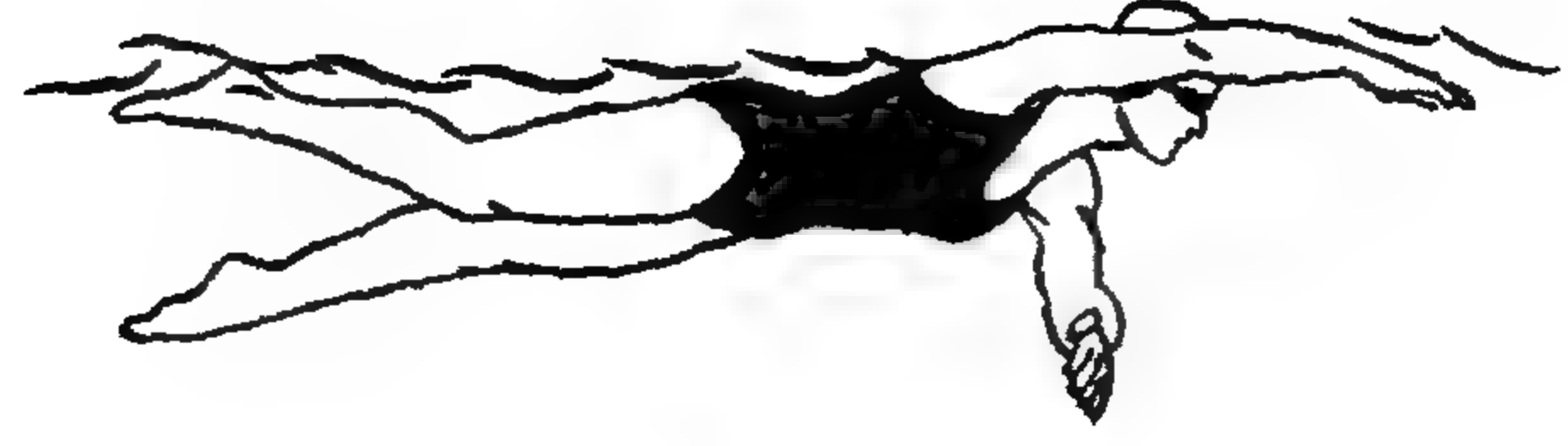


رمى المطرقة..  
ثلاث دورات  
ونصف

## السباحة

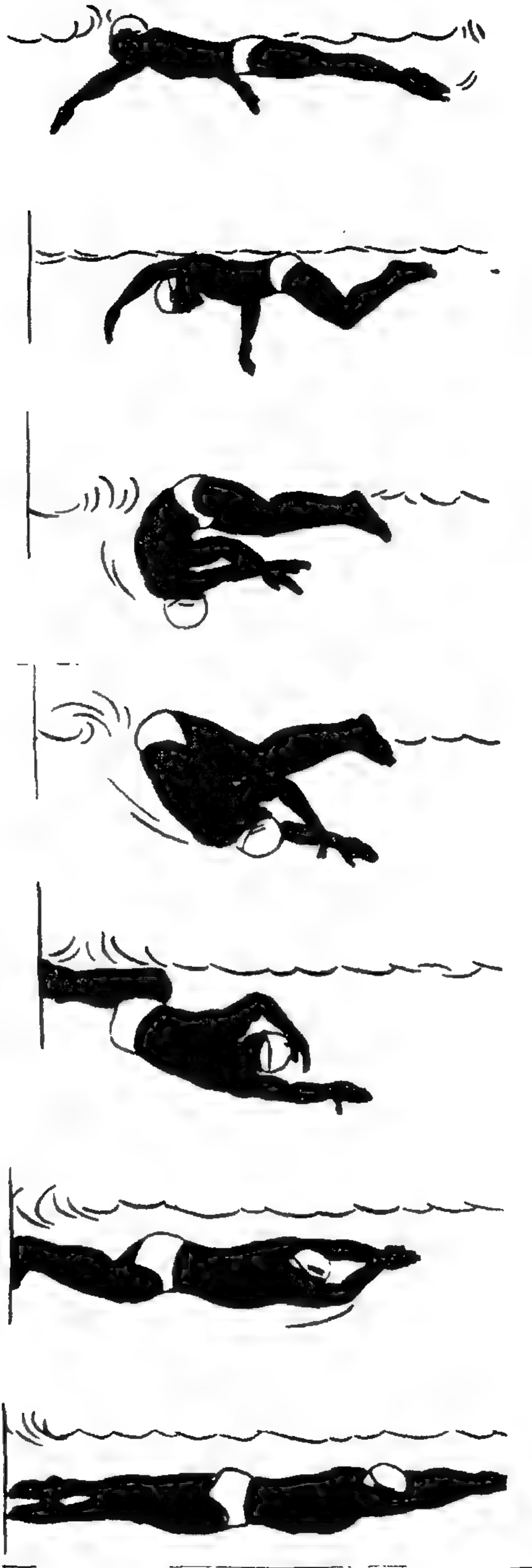


الوقوف فى الماء

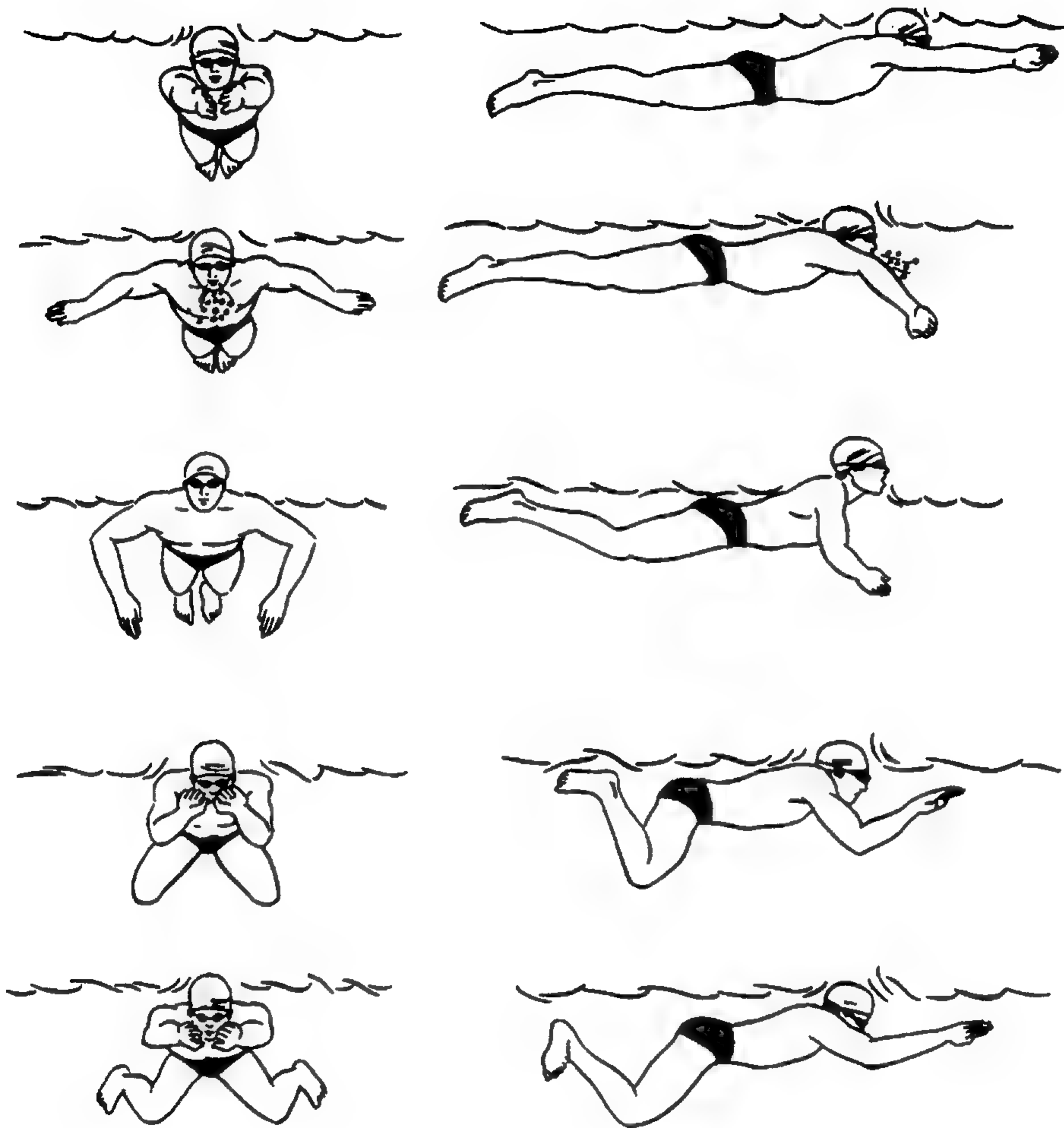


سباحة الزحف

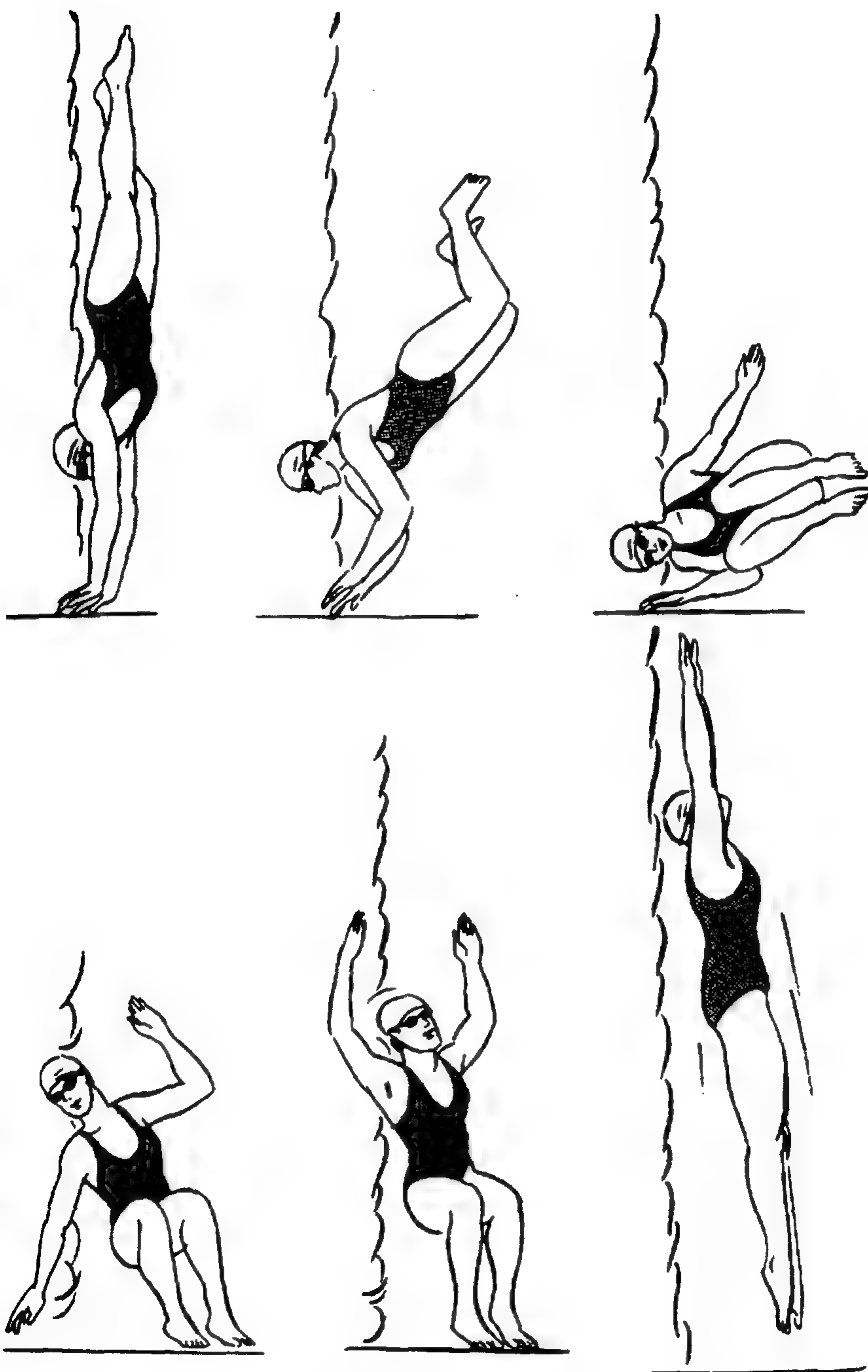




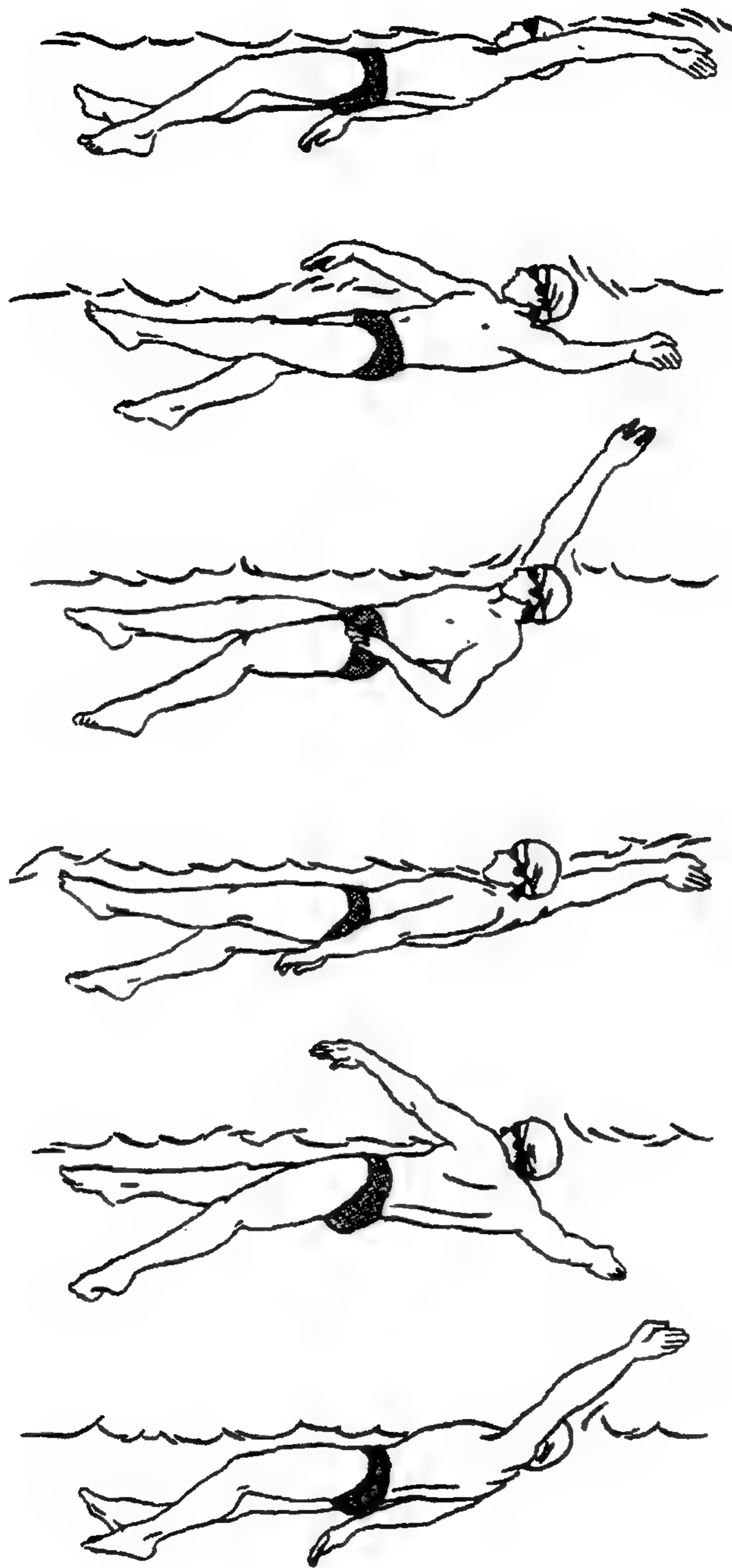
الدوران في سباحة الزحف



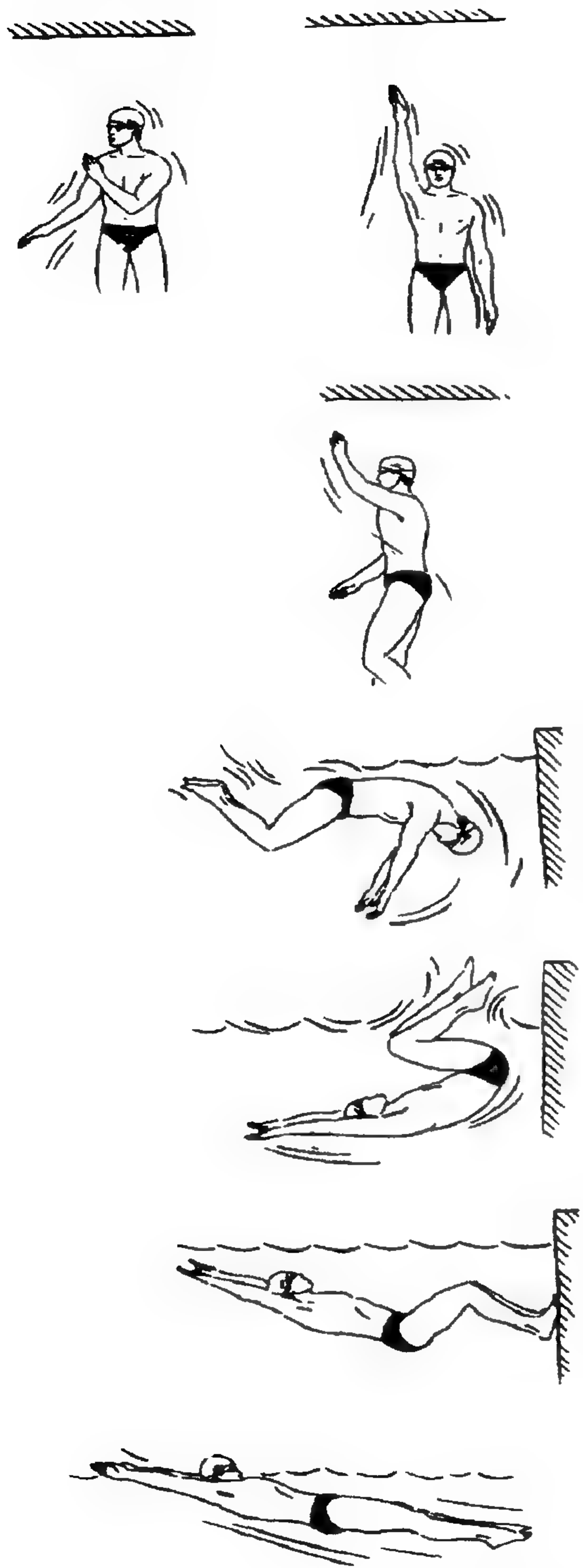
سباحة الصدر



الدوران في سباحة الصدر

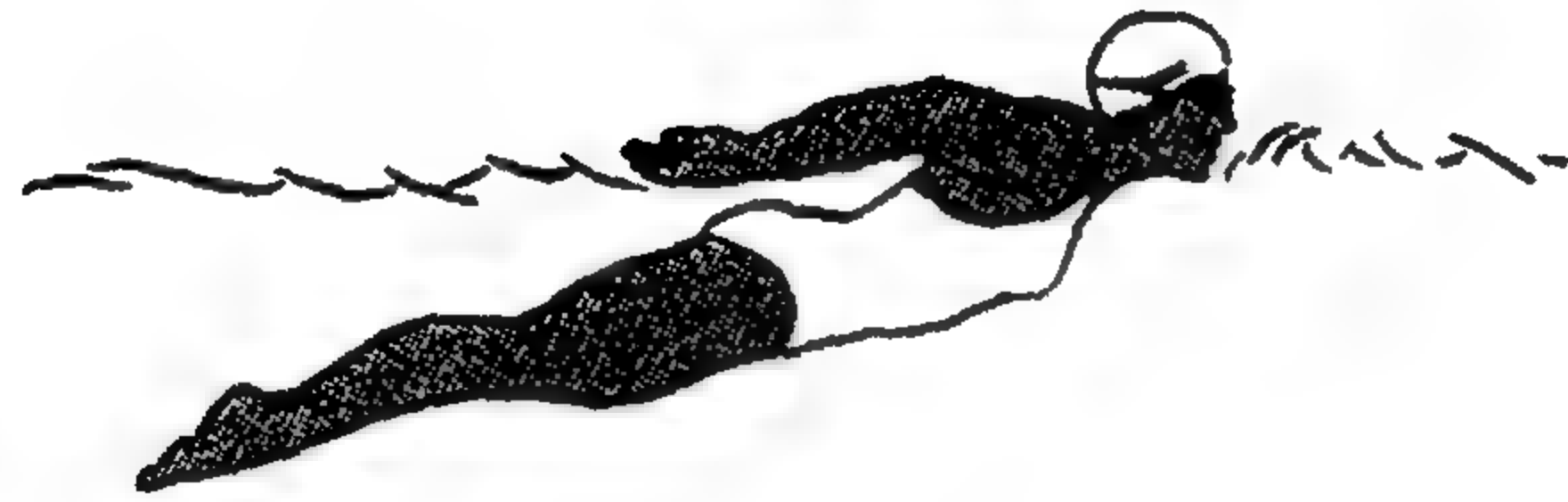
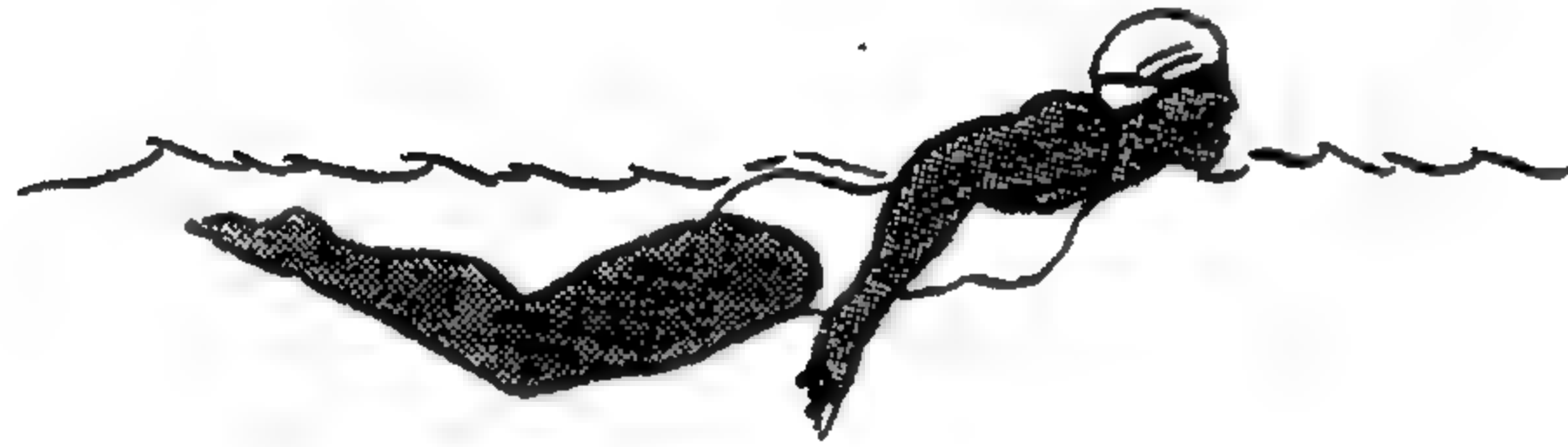
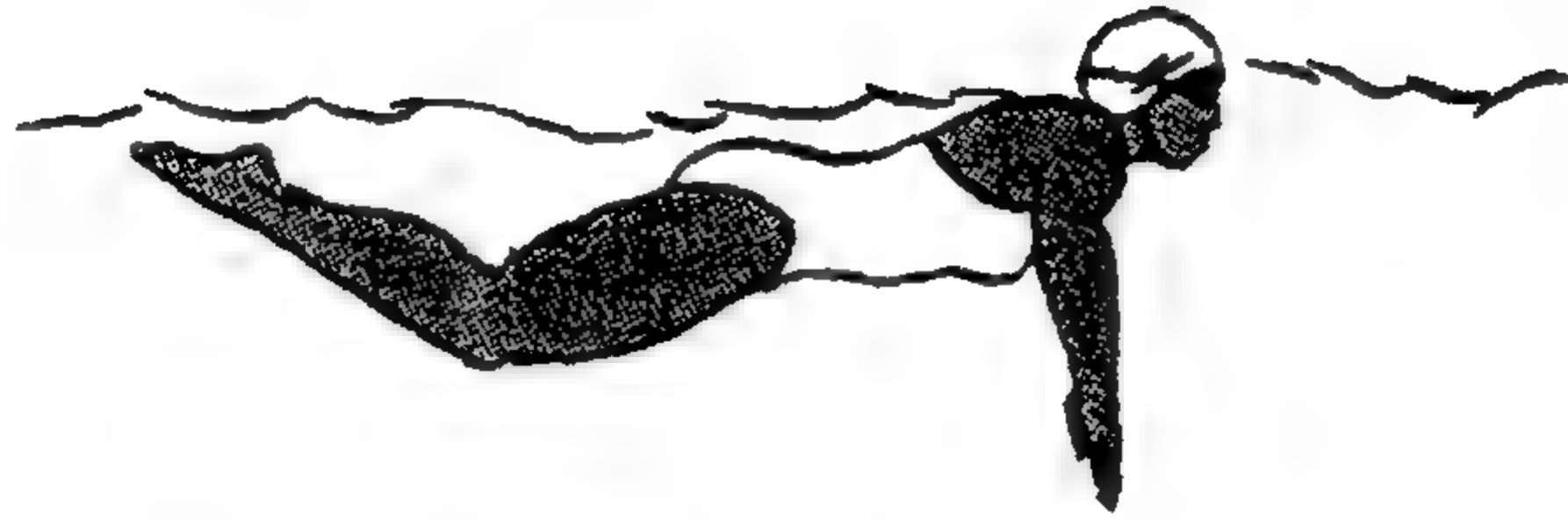
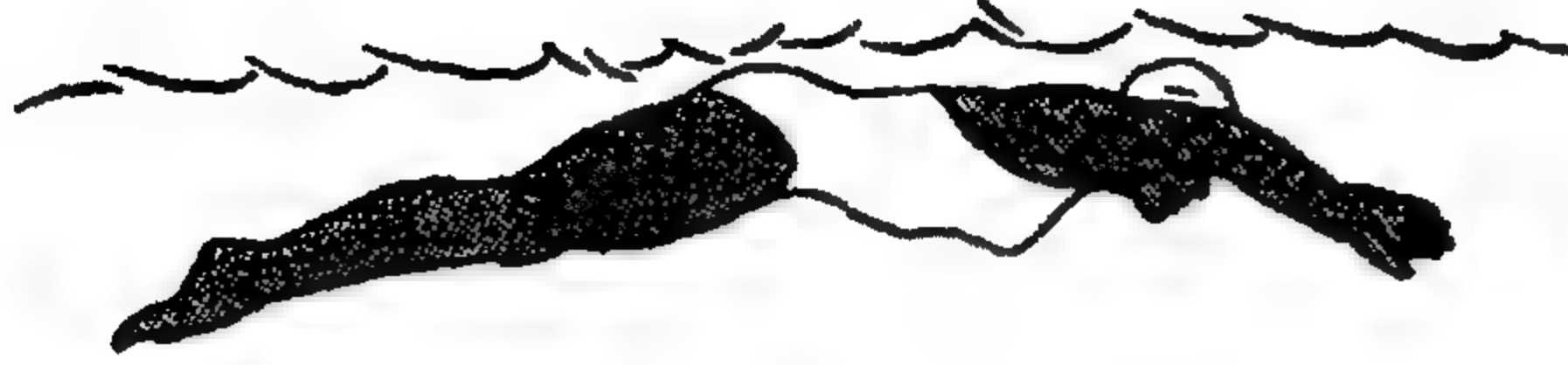


سباحة الظهر



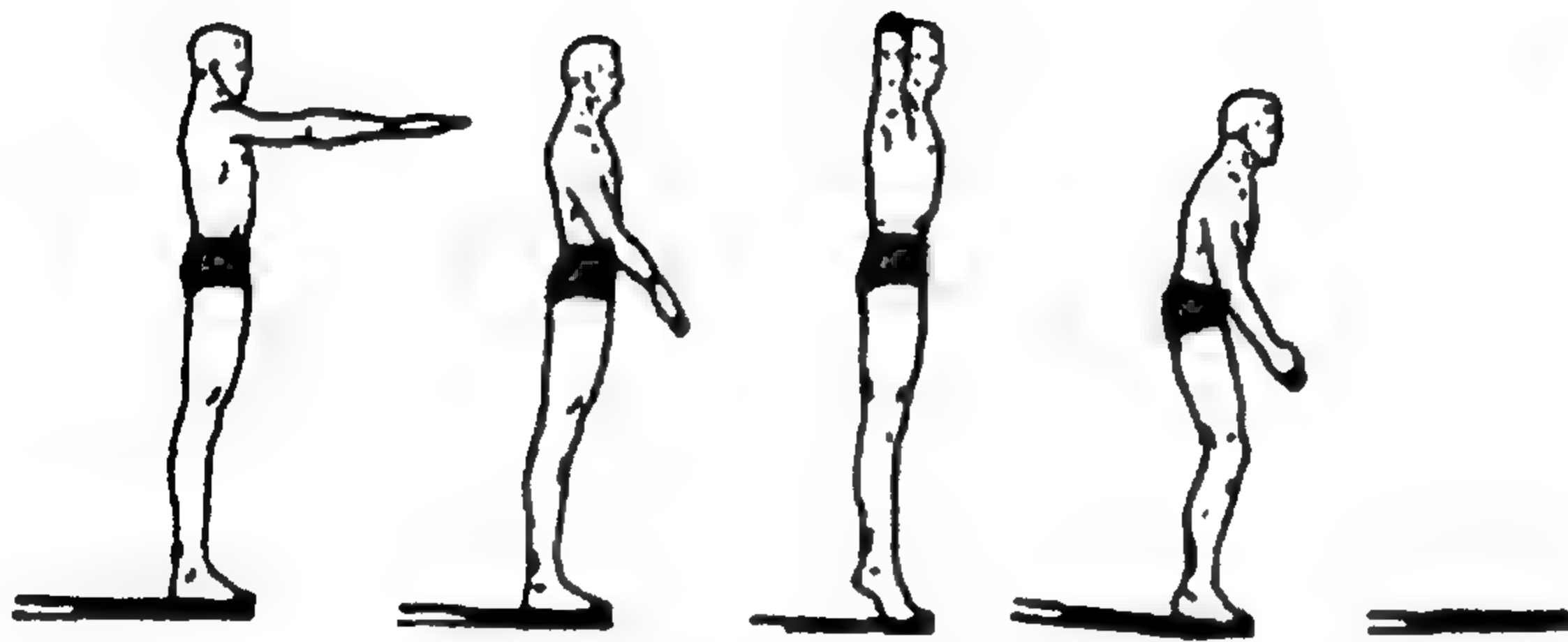
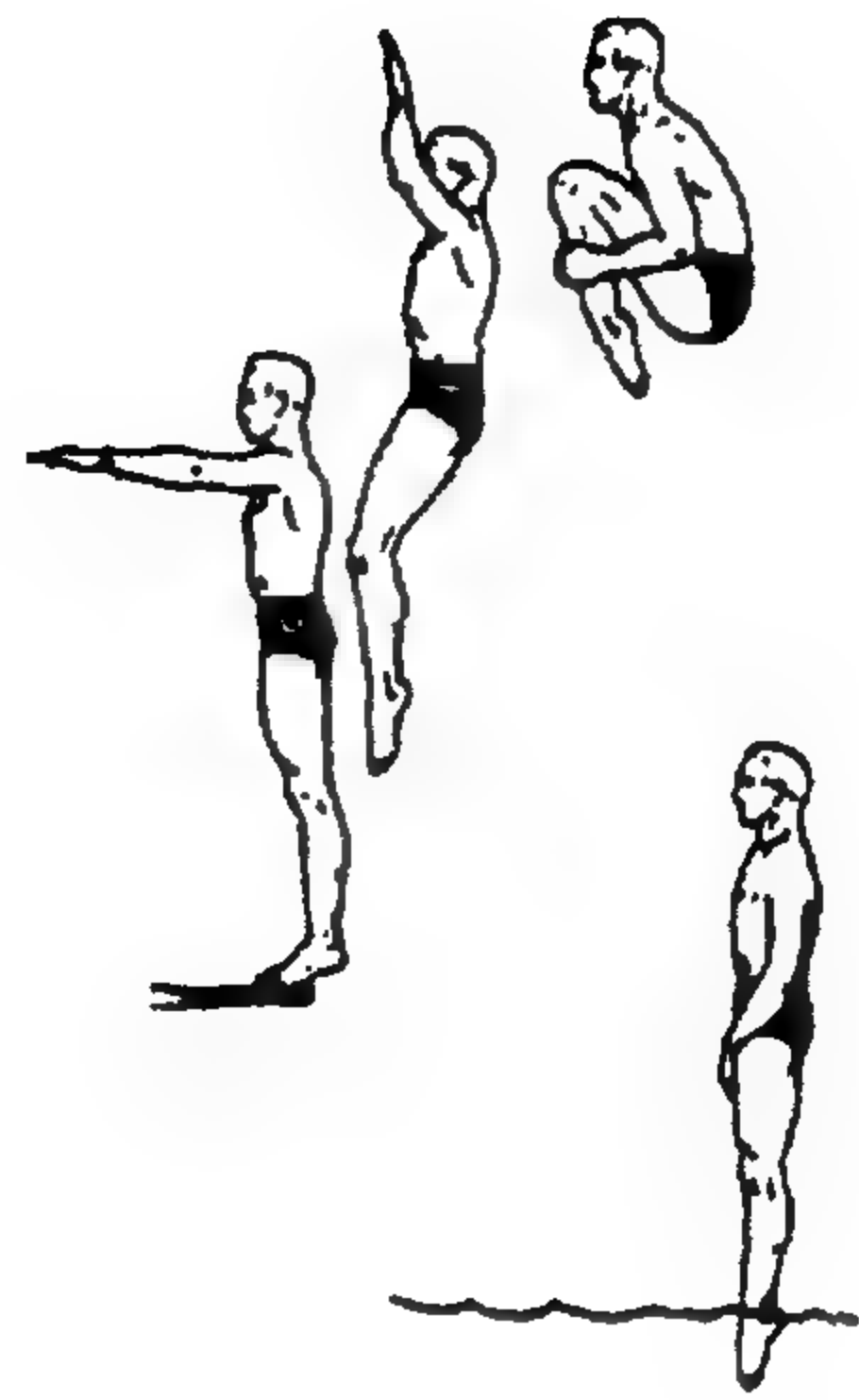
الدوران في سباحة الظهر



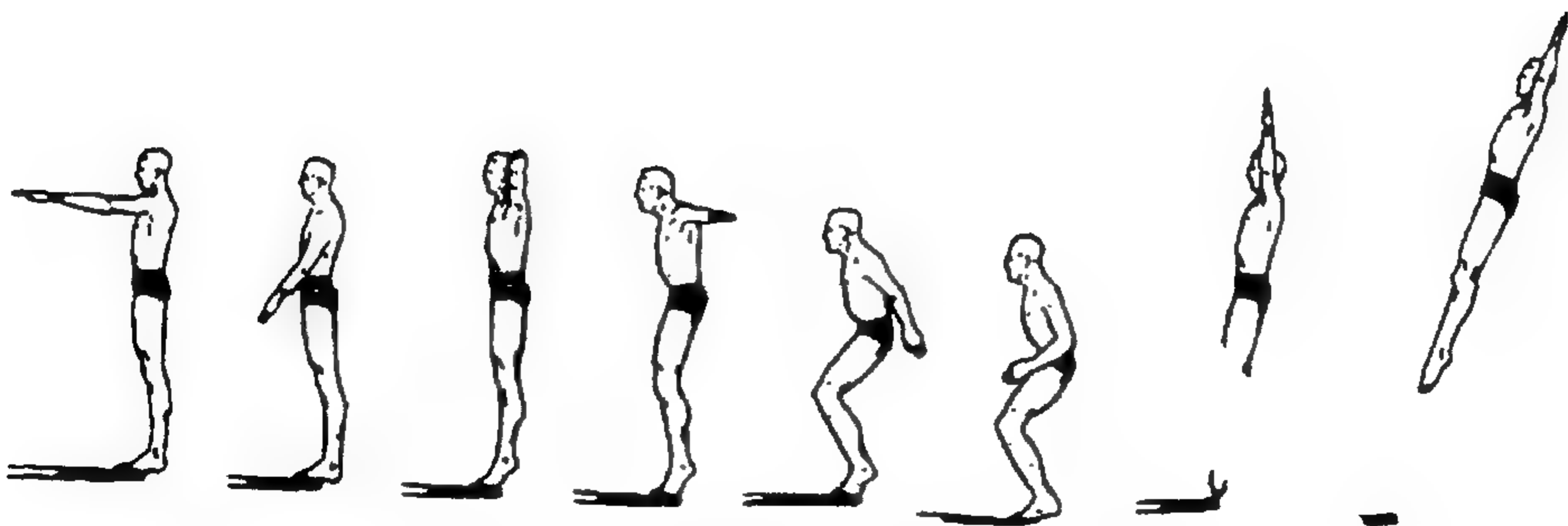


سباحة الفراشة

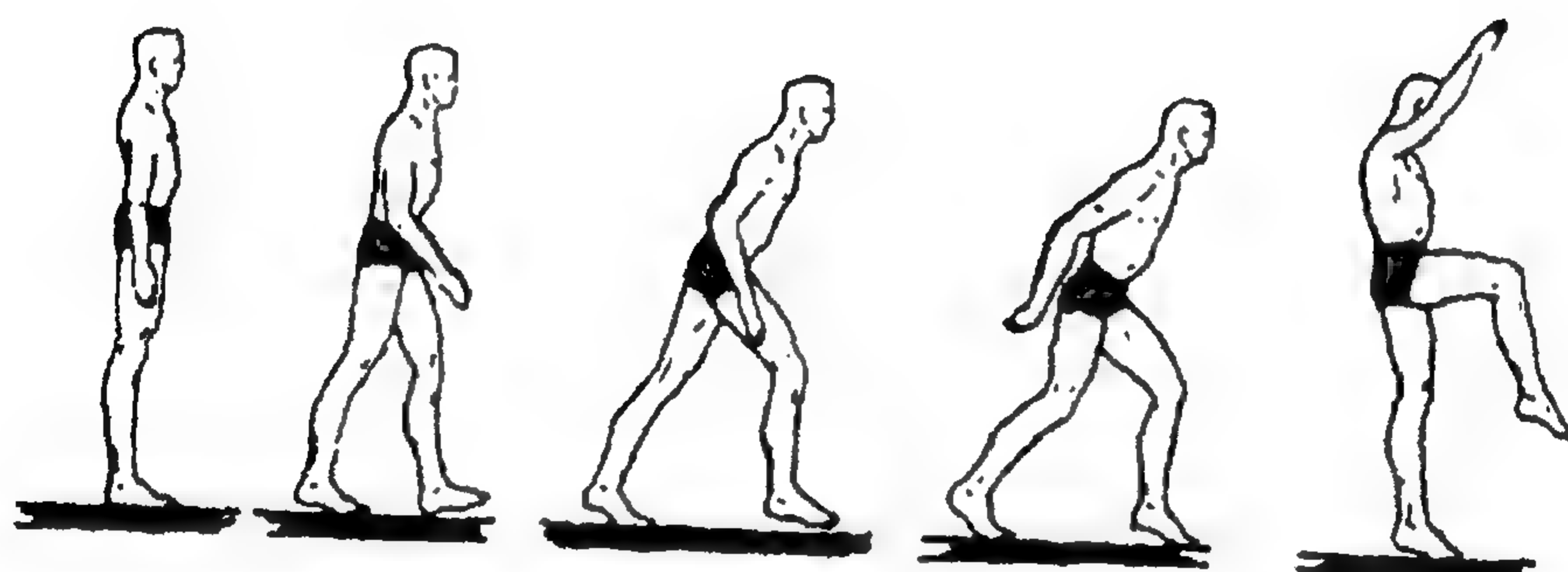
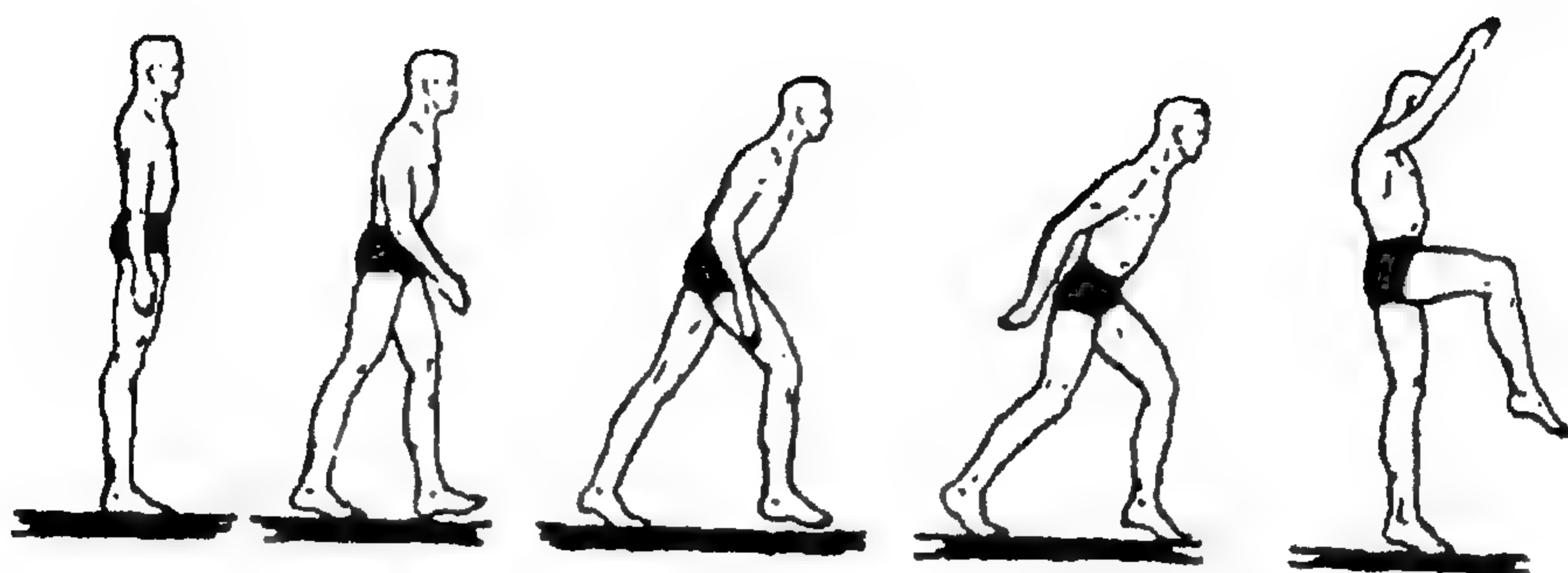
قفز بالرجلين أولاً بالظهر بالوضع المكور



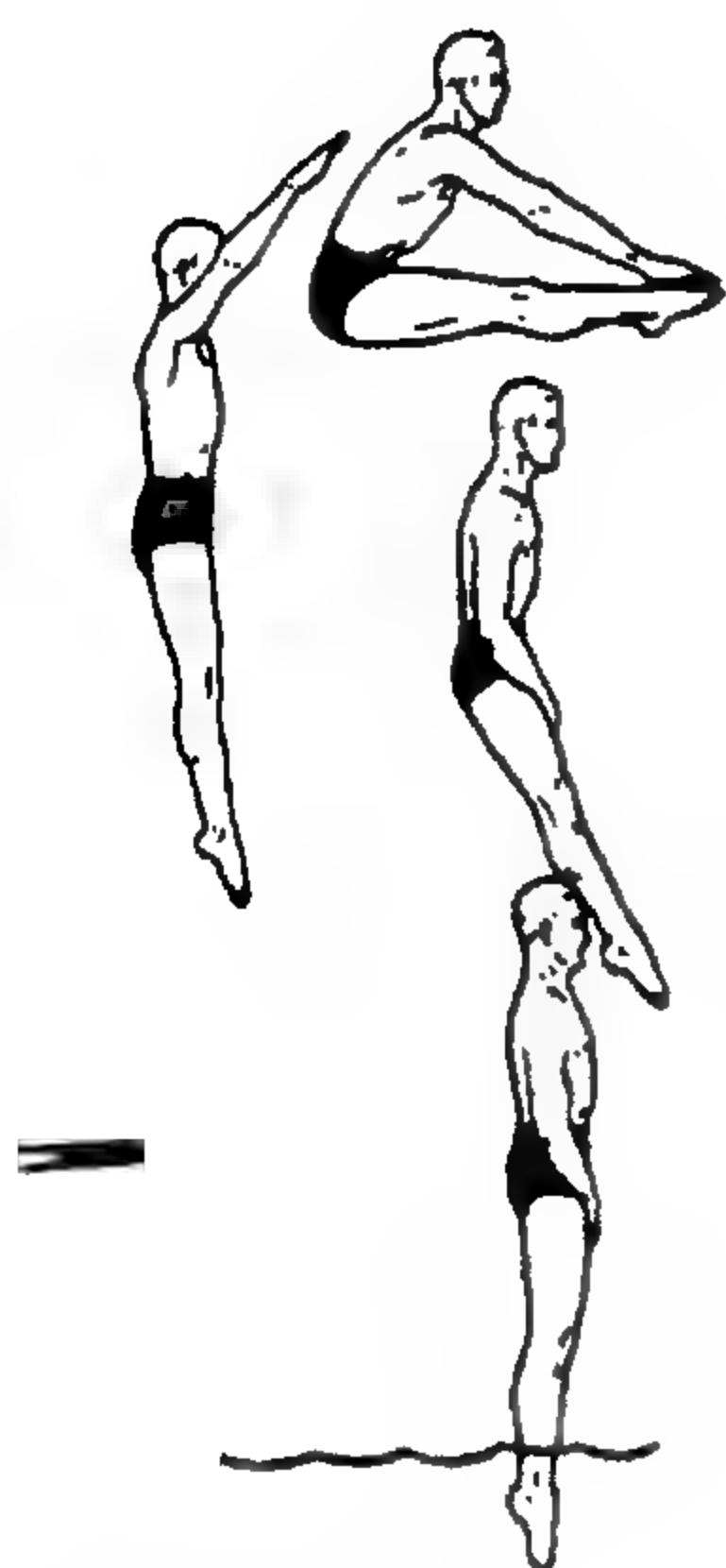
التسلسل الحركي للارتقاء الأمامي



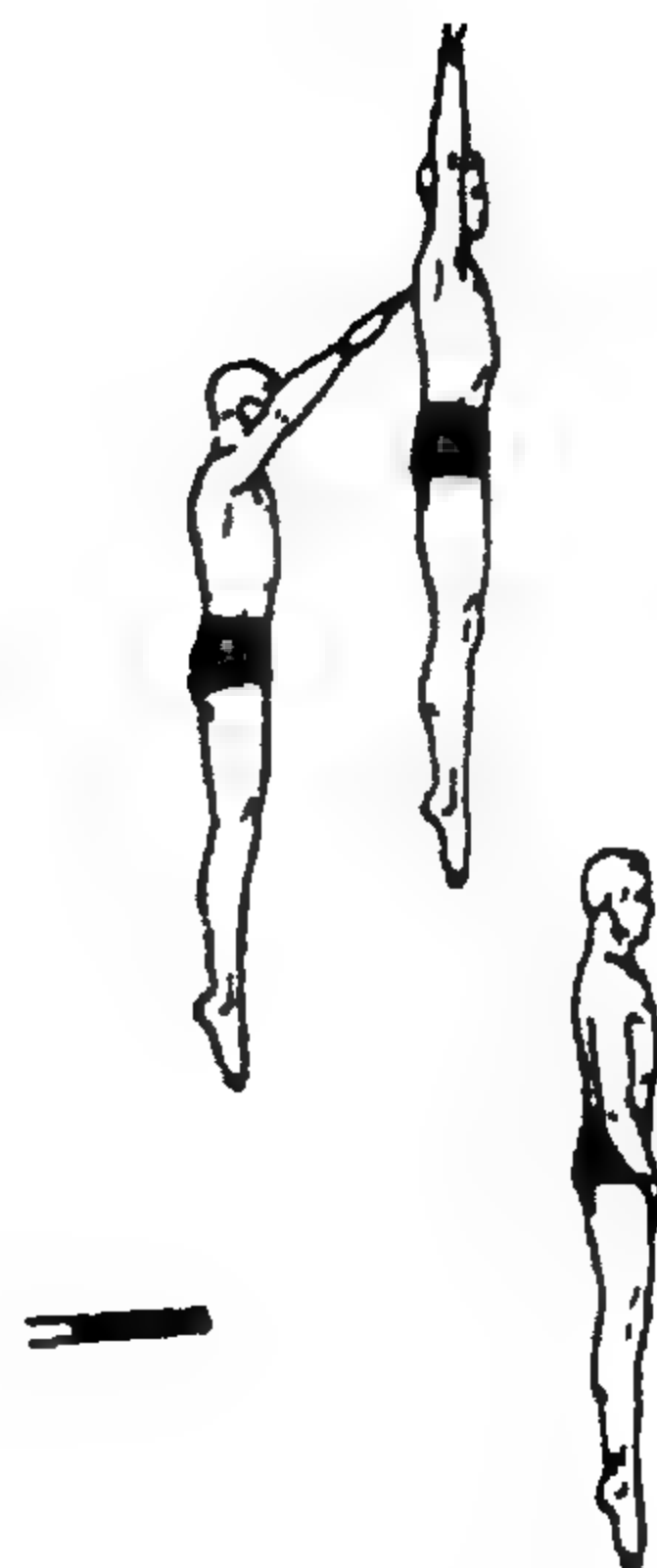
التسلسل الحركي للارتقاء بالظهر «الخلفي»



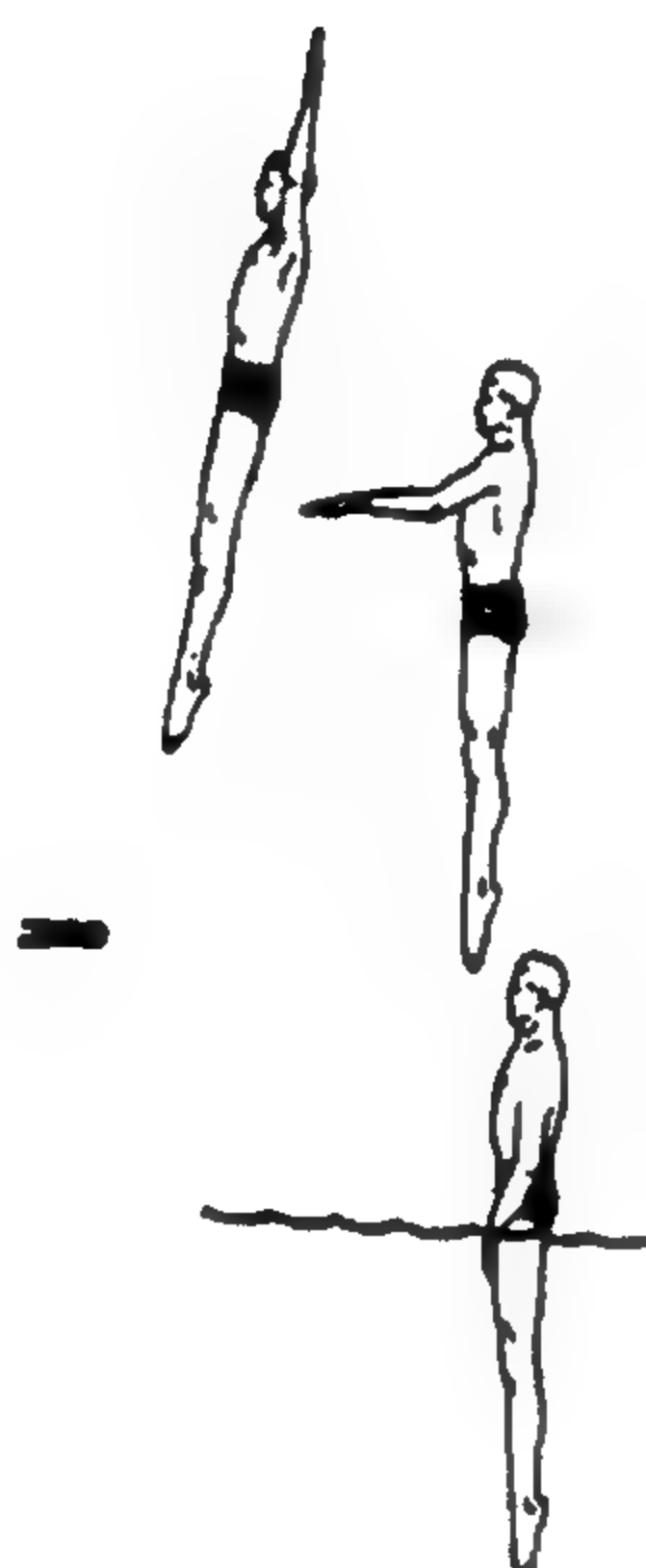
التسلسل الحركي لأداء الاقتراب للارتقاء الأمامي



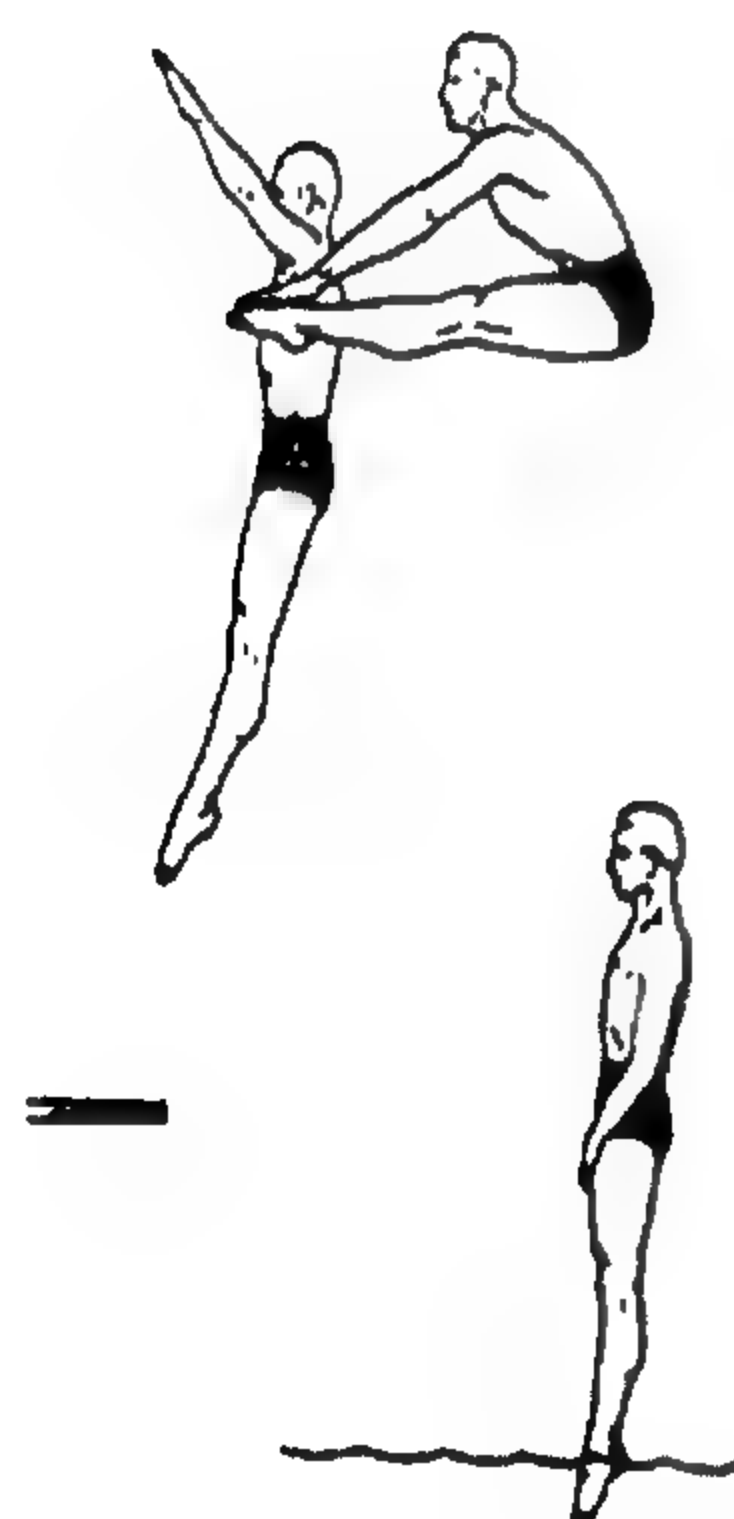
قفز بالرجلين أولاً  
بالوضع المنحني



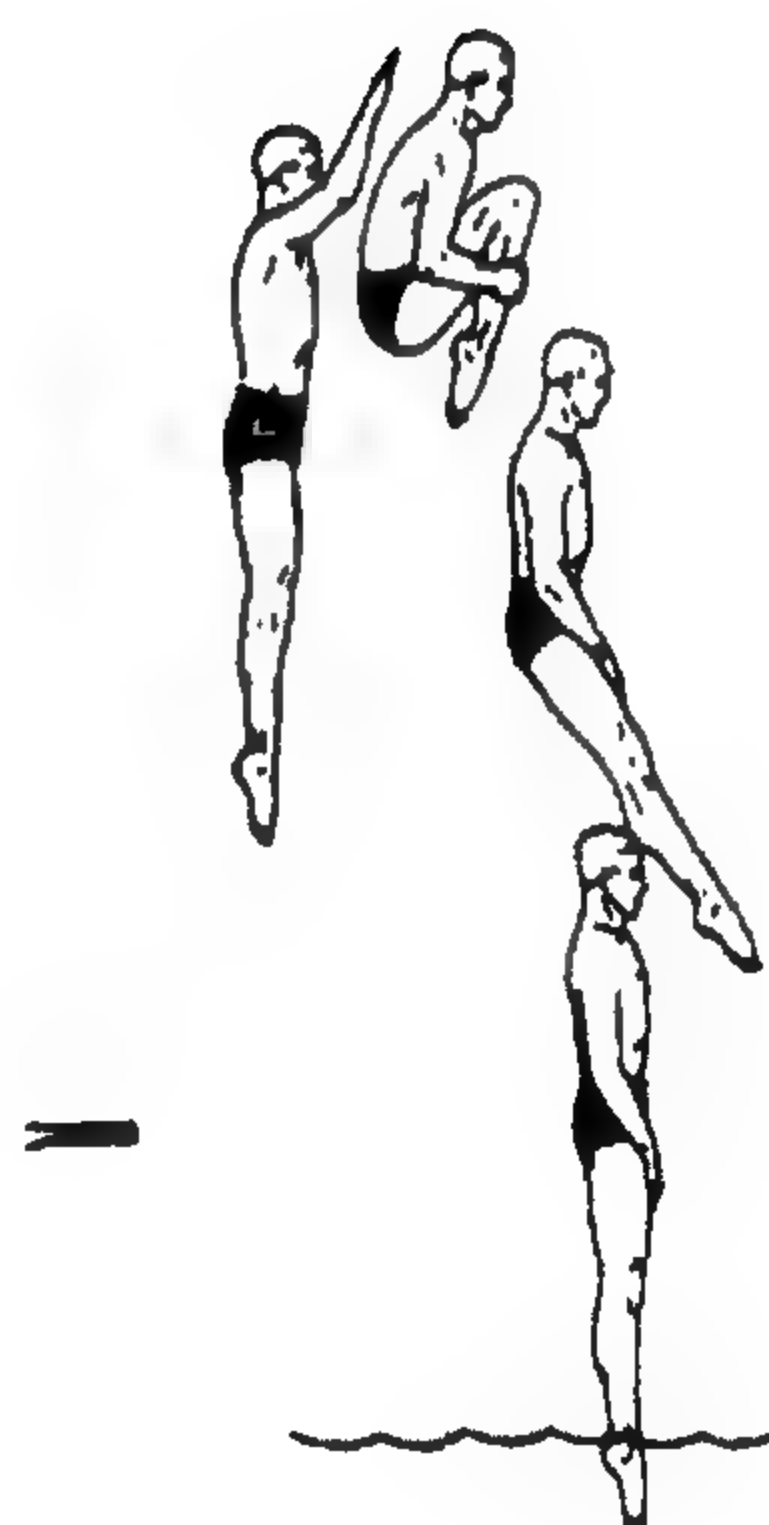
قفز بالرجلين أولاً  
بالجسم مفرد



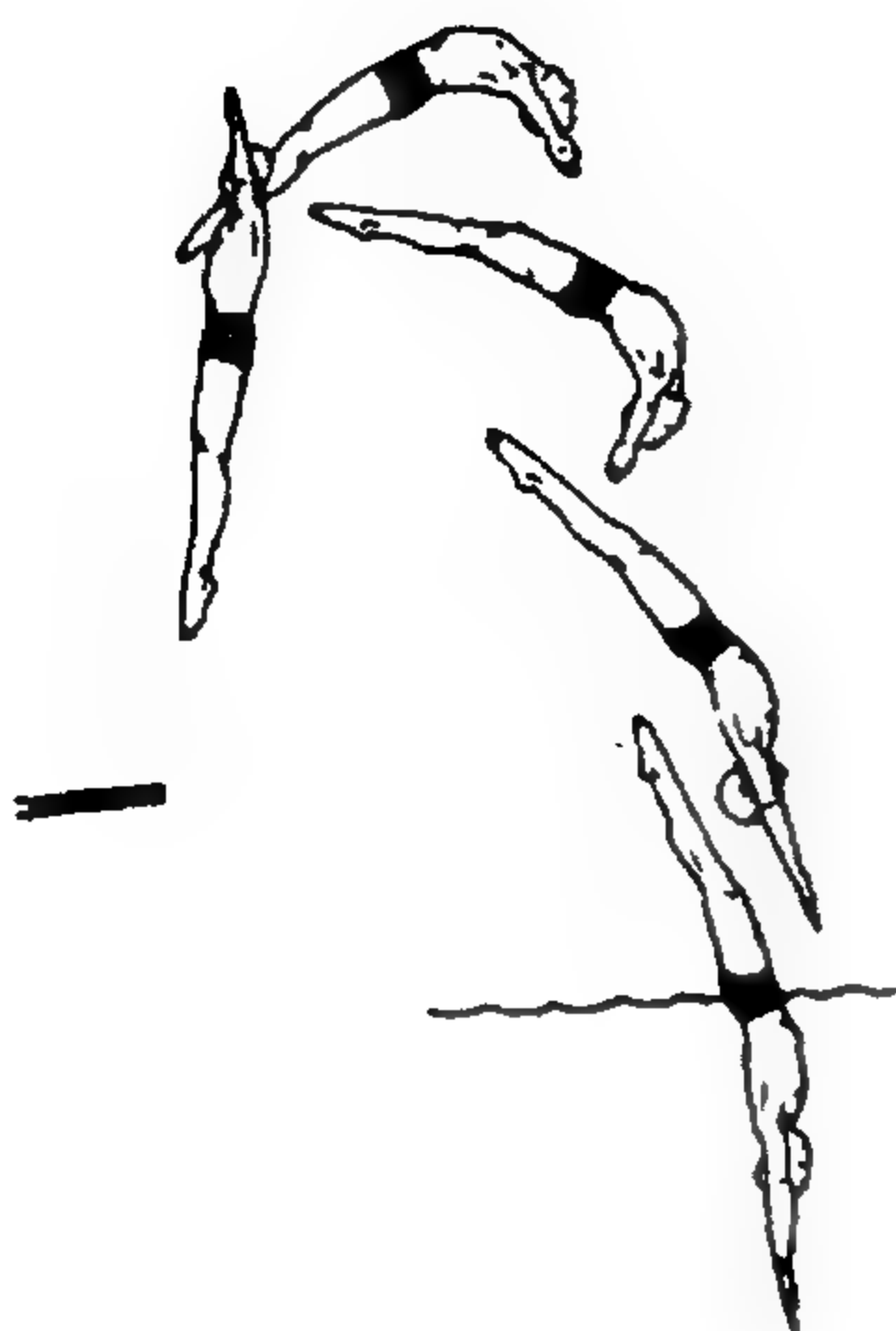
قفز بالرجلين أولاً  
بالظهر بالجسم المفرد



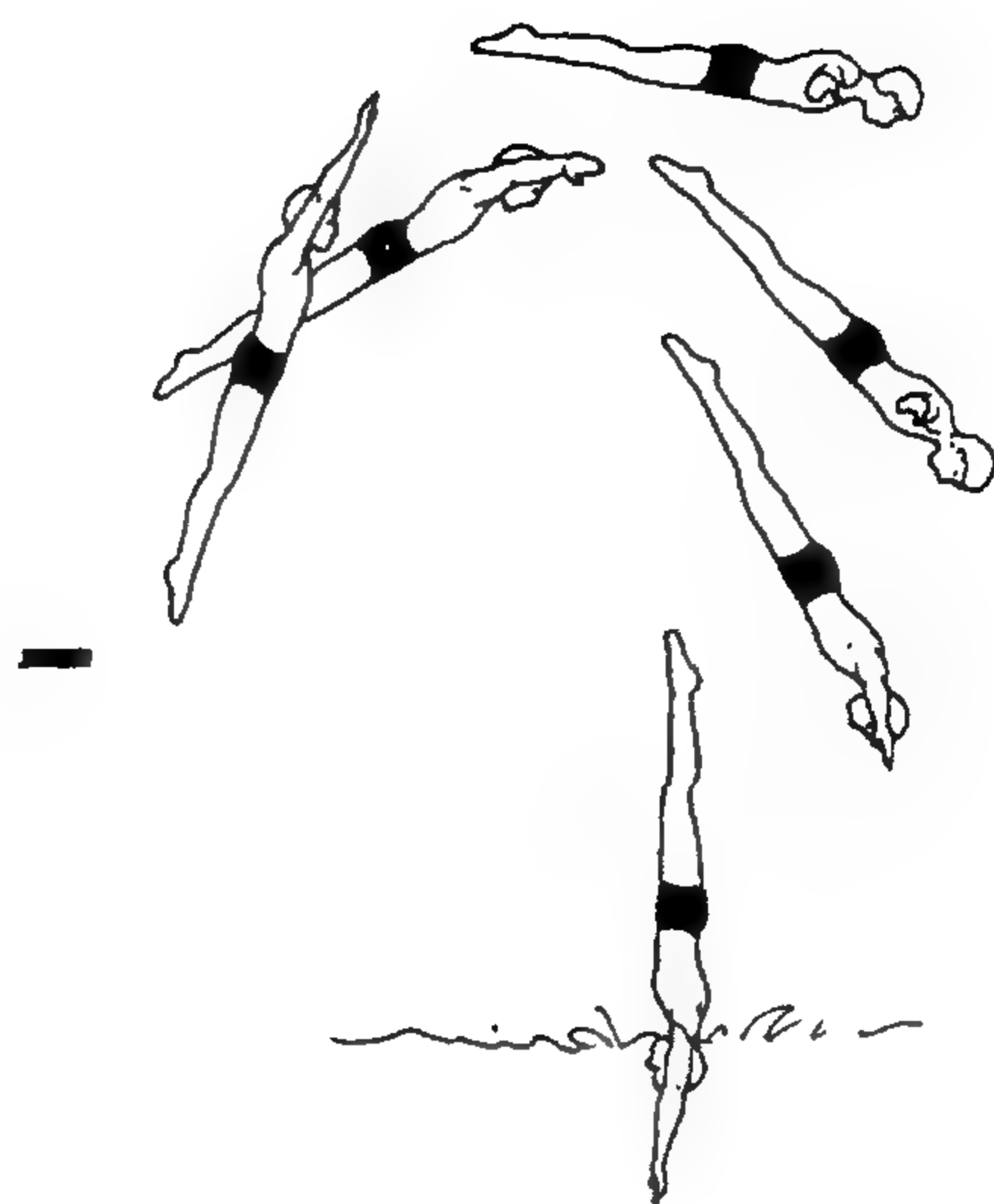
قفز بالرجلين أولاً  
بالظهر بالوضع المنحني



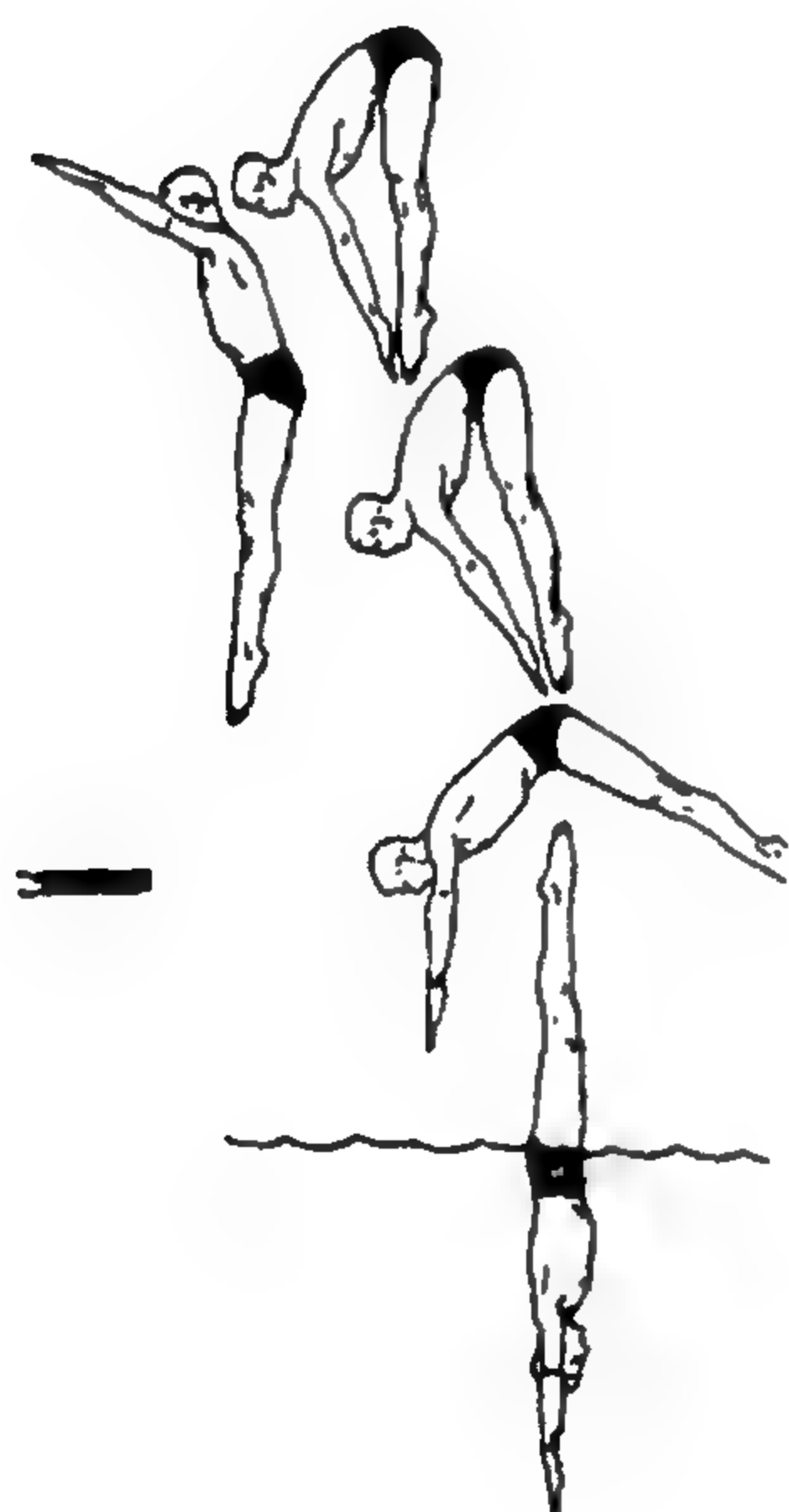
قفز بالرجلين أولاً  
بالوضع المكور



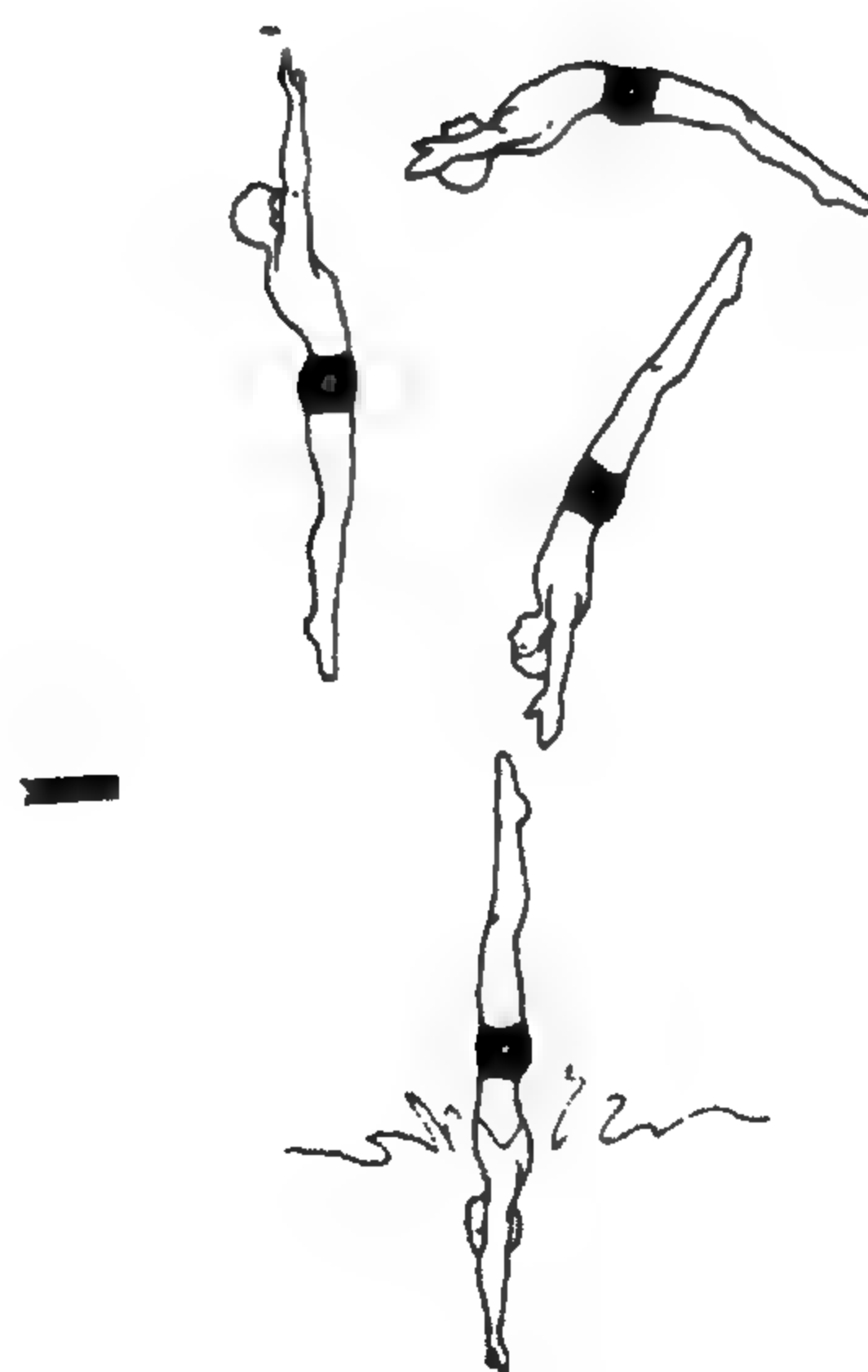
غطسة خلفية مستقيمة



غطسة أمامية مستقيمة

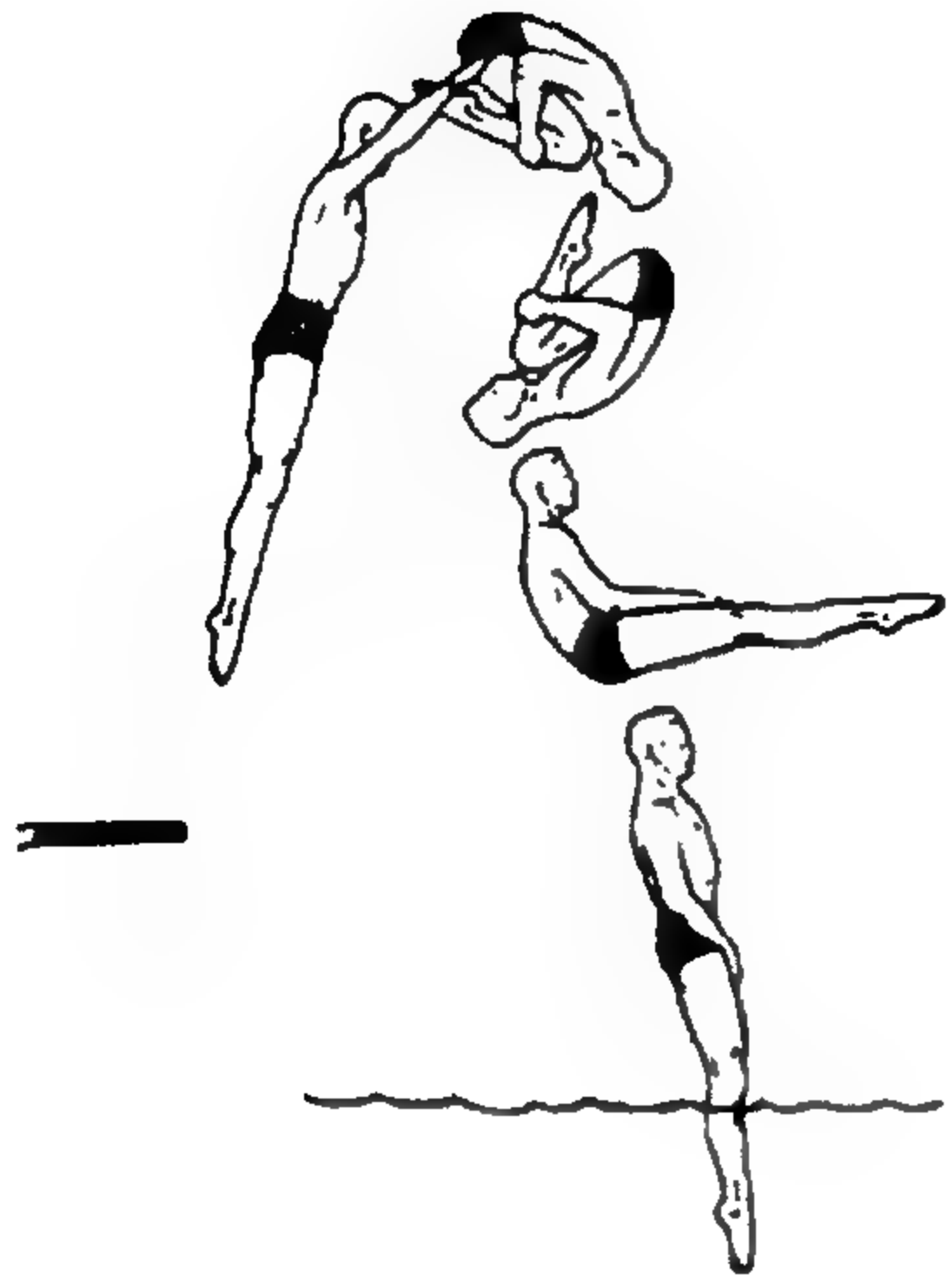


غطسة داخلية مستقيمة

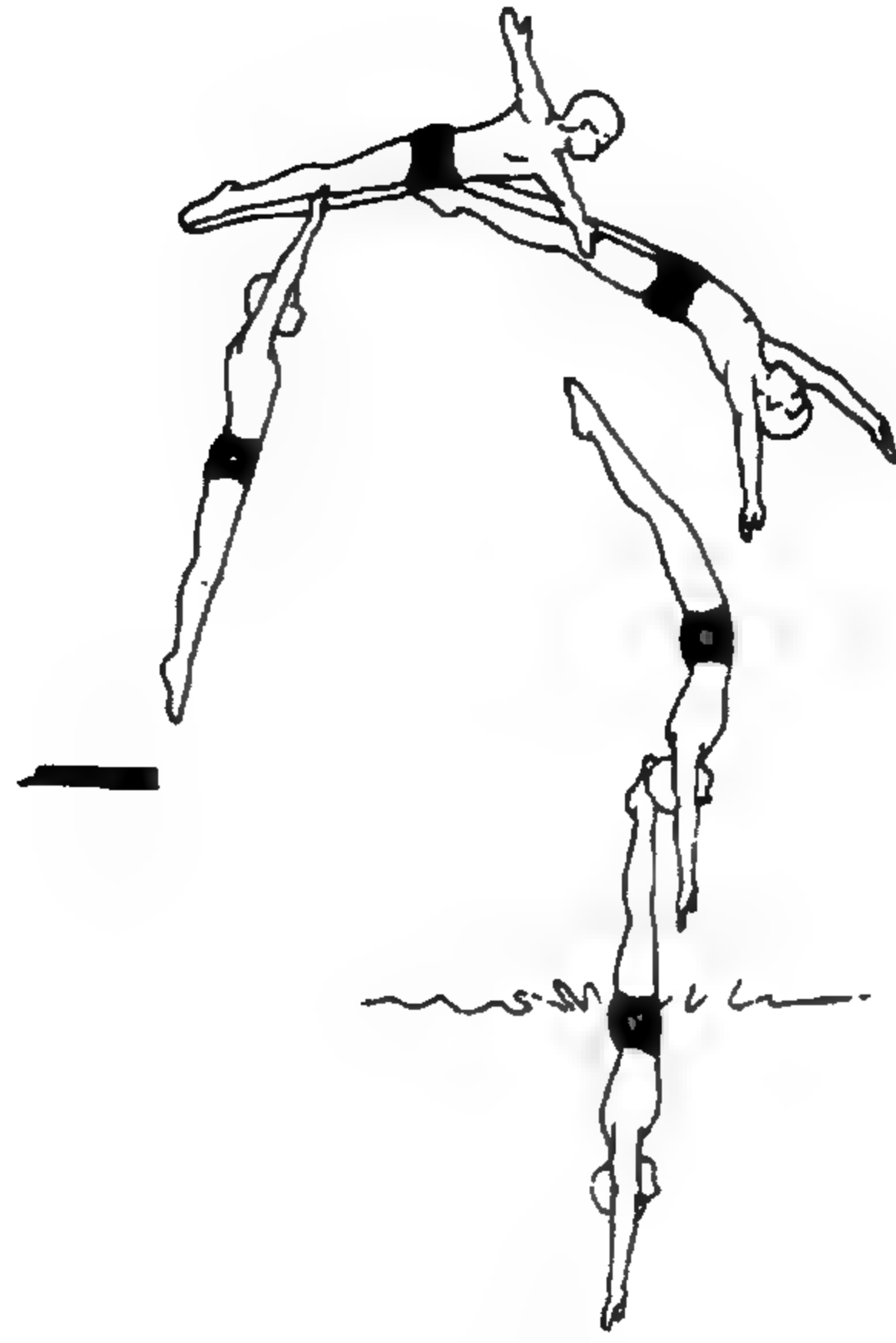


غطسة معكوسة مستقيمة

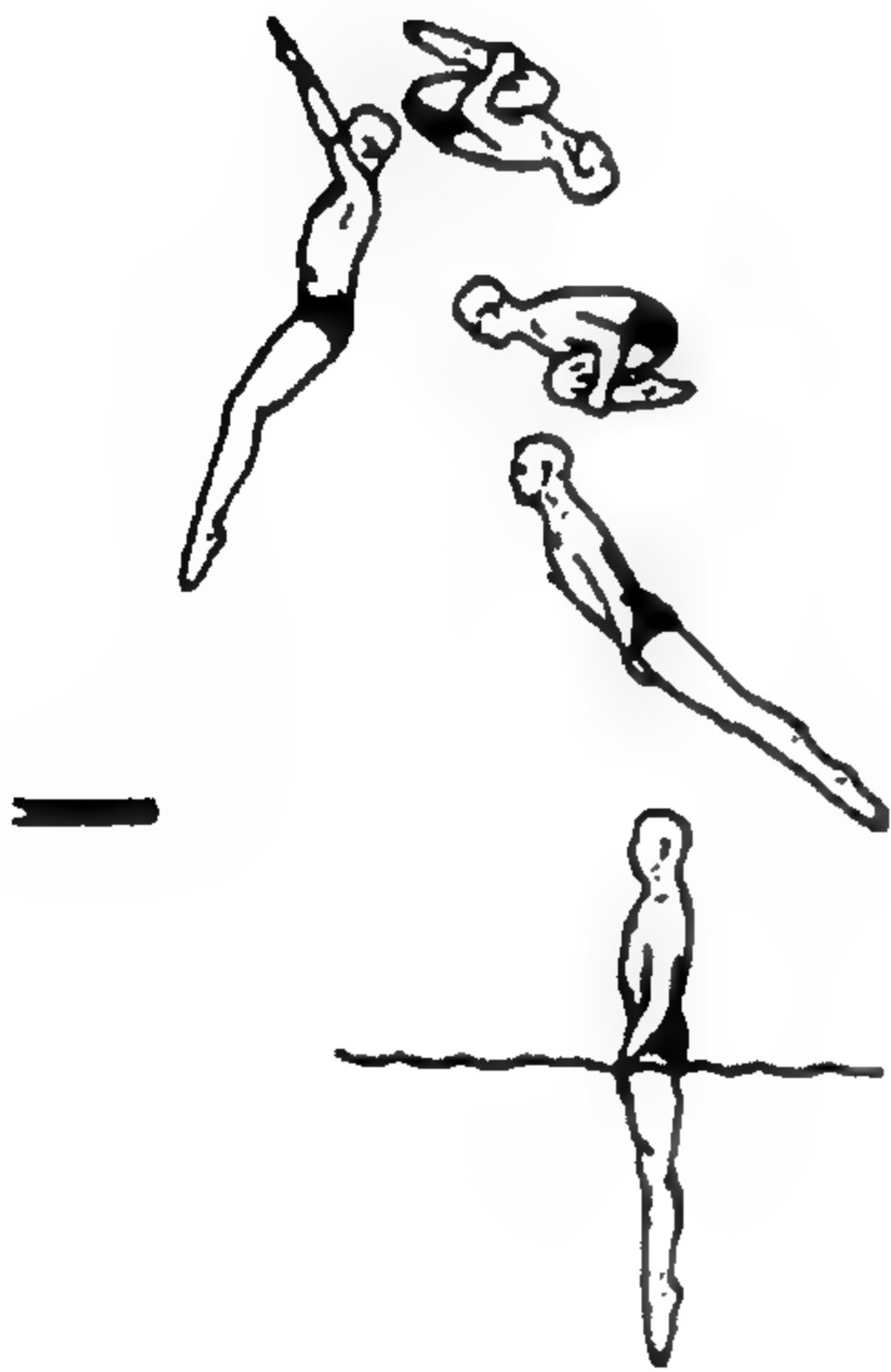




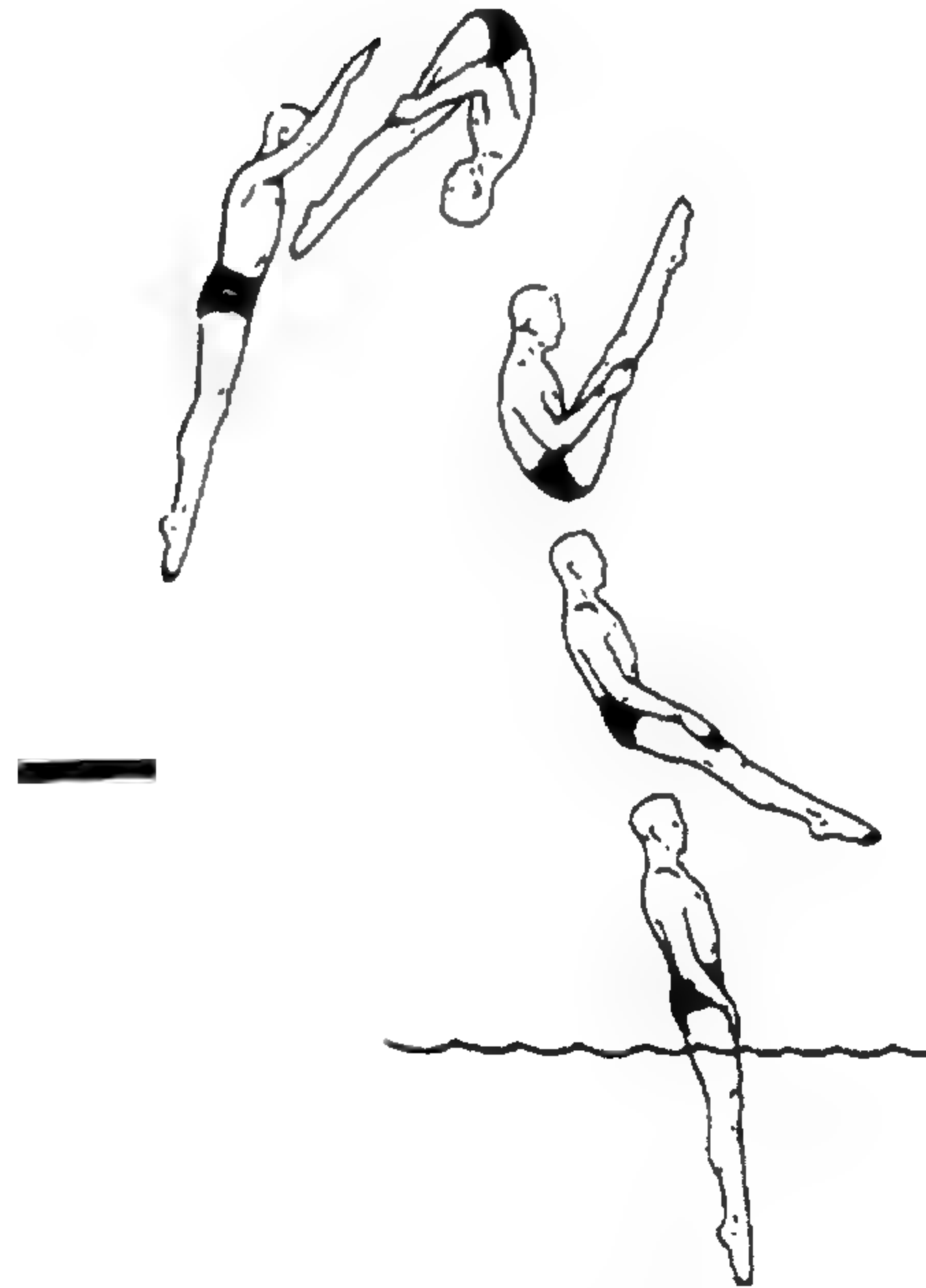
غطسة خلفية مستقيمة



غطسة أمامية مستقيمة

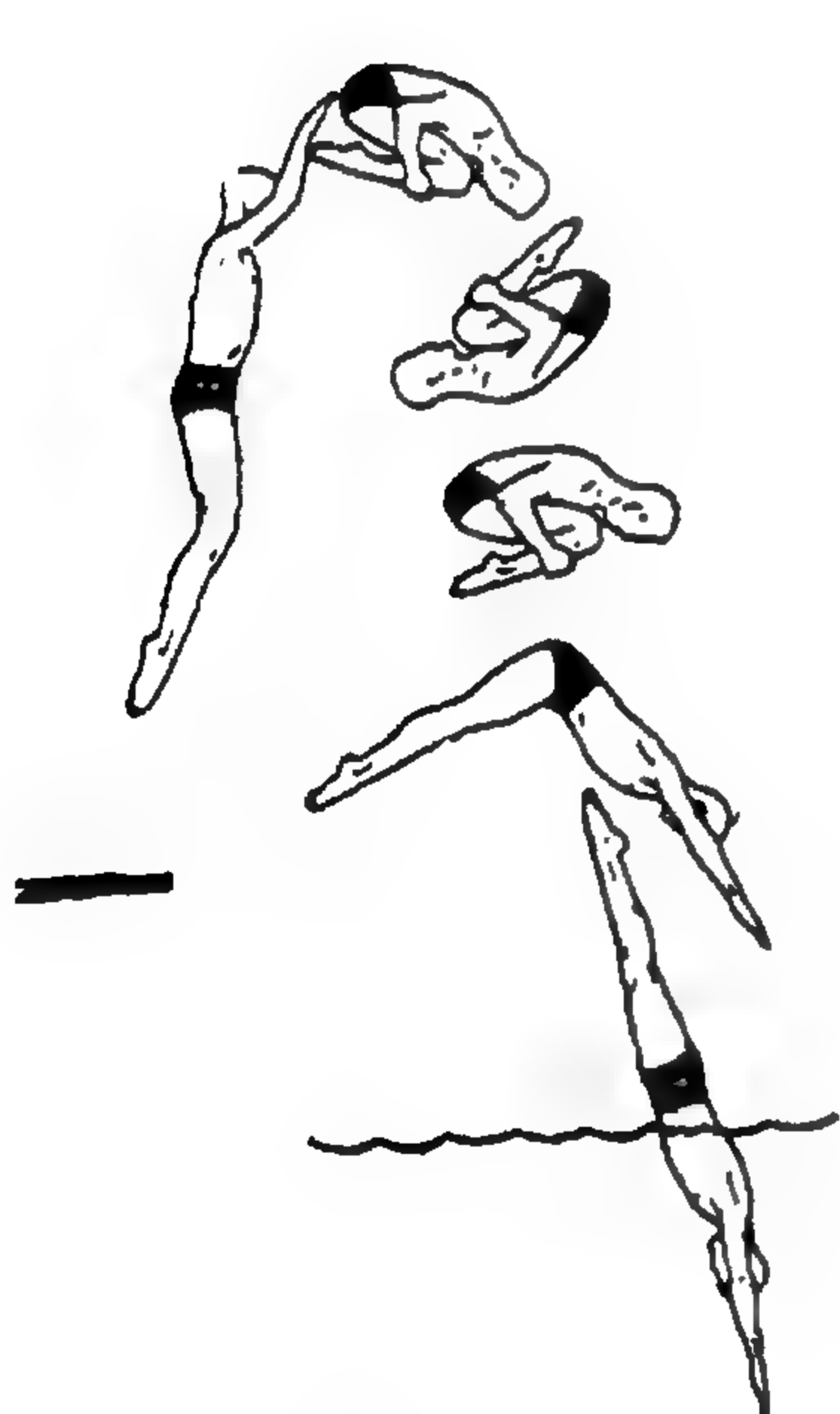
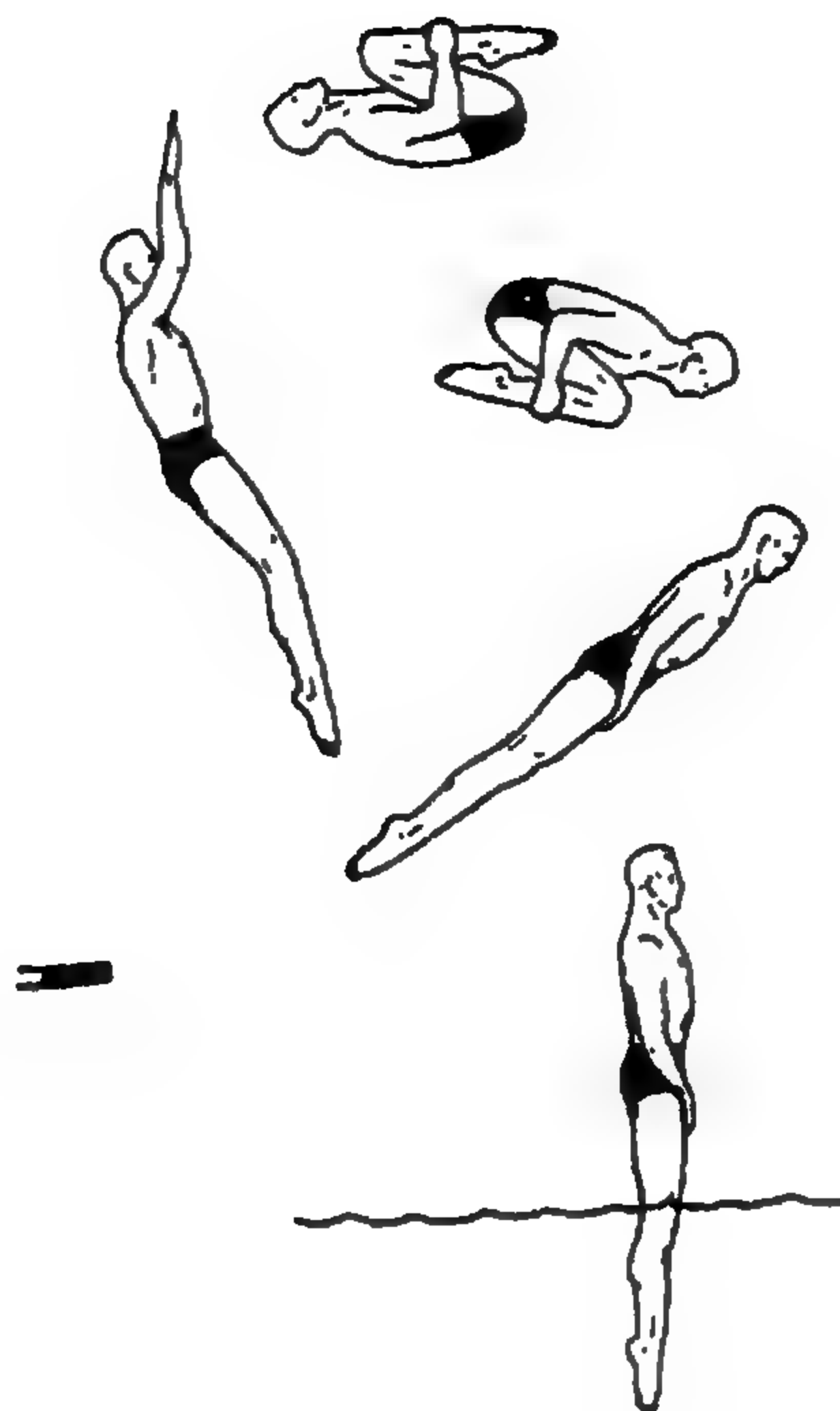


دورة خلفية مكورة

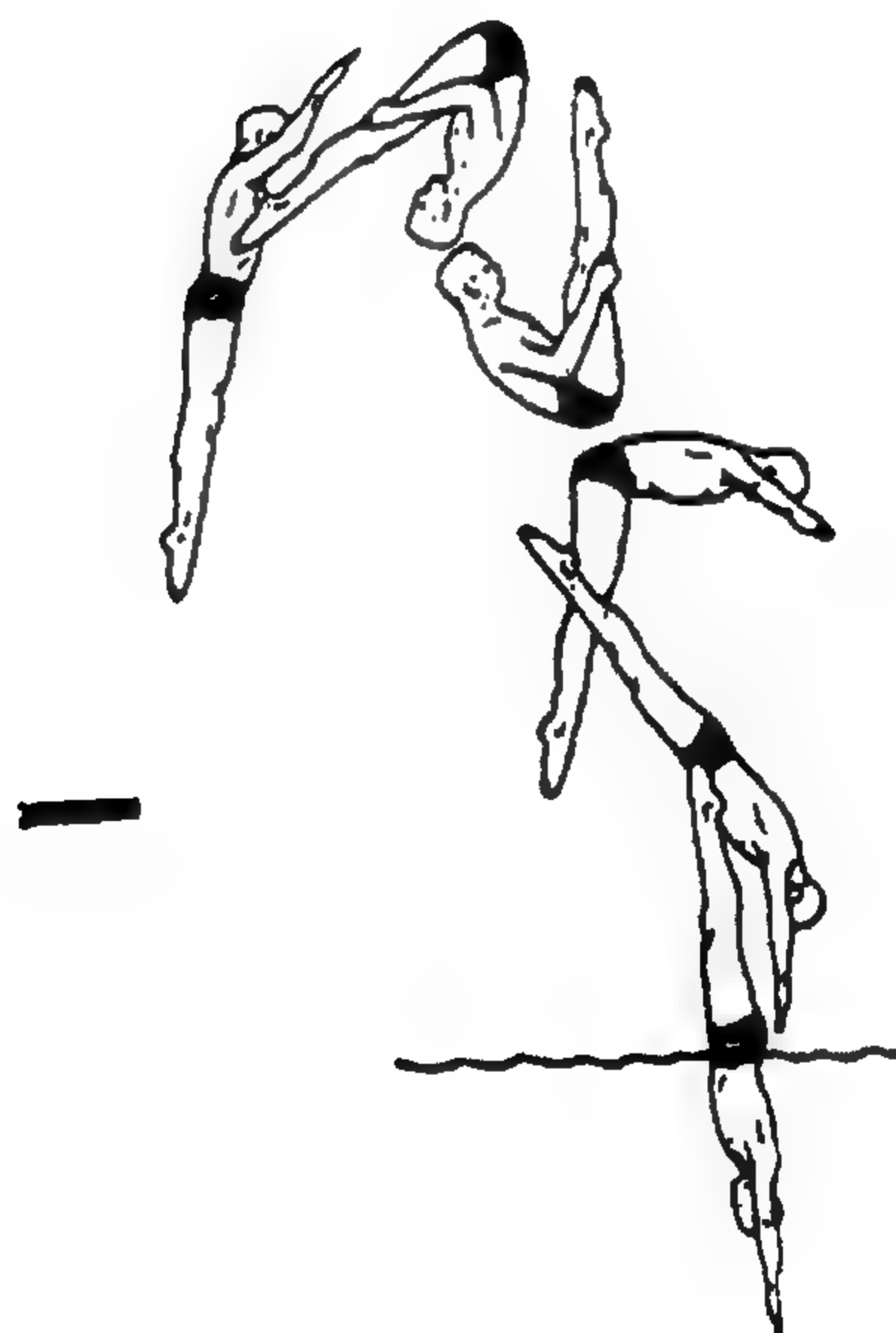


دورة أمامية منحنية

دورة معكوسة مكورة



دورة ونصف أمامية مكورة



دورة ونصف أمامية منحنية

## المراجع العربية والأجنبية

### أولاً: المراجع العربية:

- ١ - السيد عبدالمقصود (١٩٩٧) : نظريات التدريب الرياضى، تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢ - عبدالعزيز النهر. ناريمان الخطيب (١٩٩٦) : تدريب الأثقال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣ - عثمان رفعت. محمد عبدالغنى . سبعبد إمام. إسماعيل أبو زيد (١٩٩٤) : تطوير القوة العضلية للأطفال بين الواقع والمحاذير والمقترحات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المؤتمر العلمى «الرياضة والمبادئ الأولمبية» المجلد الثانى، ديسمبر.
- ٤ - عصام عبدالخالق (١٩٨١) : التدريب الرياضى، نظريات، تطبيقات، دار المعارف، بمصر.
- ٥ - محمد حسن علاوى (١٩٨٦) : علم التدريب الرياضى، الطبعة العاشرة، دار المعارف بمصر.
- ٦ - محمد صبحى حسنين. أحمد كسرى معانى (١٩٩٨) : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضى الحديث، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦) : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة للمراهقة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٨٤) : أثر التدريب بالأثقال على مسافة رمية التماس فى كرة القدم، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية بالهرم.
- ١٠ - مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : التدريب الرياضى التربوى، مؤسسة مختار.
- ١١ - مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : دليل المدرب فى تخطيط الوحدات والأسابيع التدريبية.
- ١٢ - مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م) : أسس وقواعد تخطيط التدريب الرياضى طويل المدى فى مراحله المختلفة، مؤتمر الرياضة والعولة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان. تم إلقاءه.
- ١٣ - ناريمان أحمد الخطيب (١٩٩٢) : تأثير برنامج لتدريب المقاومة بأسلوبيين مختلفين على تنمية القوة العضلية للاعبى الجمباز فى مرحلة ما قبل البلوغ.

## ثانياً، المراجع الأجنبية:

- 14 - Acheson, R. M (1986) : Maturation Of Skeleton Human Development, Saunders. Philadephia.
- 15 - American Orthopatic Socity For Sport Medicin. (1988) : Proceedings Of Confrance On Strength Training And Prepubescent. Cahill. B, Editor, Chicago, Bublisher.
- 16 - American Academy & Pediatrics (1990) : Strength Training. Weight And Power Lifting And Body Building by Children And Adolescent. Pediatrics. 86, 801:803.
- 17 - Bam, S (1996) : Dispelling the Myths Of Children & Weight. Fitness management Magazine, Los Angloss, Calif. P43:46.
- 18 - Bar - Or, G. (1983) : Sports Medicine for Practitonal, New York.
- 19 - Beaner, G. (1989) : Biological age in Pediatric exercise research; champaign, Il. Human Kinetic.
- 20 - Blimkie, C. (1993) : Resistance Training During Pre-Adolescence: Lssues And Controversies. Sports Medicine, 16, 389: 407.
- 21 - Blink, C. (1989) : Age And Sex - Associated Variation In Strength During Childhood. In Perspectives In Exercise Science And Sports Medicine. Benchmark Press. 99:164.
- 22 - Blimkie, C. J.R. Ramcay, J. Sale, D. Mac. Dougall. D. Smith, K (1989) : Effects Of To 10 Weeks Of Resistance Training On Strength Development
- 23 - Comeron, J. Alen, M (1996) : Resistance Training Preadolesence Coaching Association. Canada.
- 24 - Conroy , B. P. Kraemet, Wj (1990) : Bone Meneral Density in elite Jounior Olympic Weightlifters. Medicine Science In Sports and exercsise.
- 25 - Clark, D. H Vaccato, P. Andresen. N. M. (1984) : Physiobgical Alteration in 7. To 9 Years Old Following a Season Of Competitive Wrestling. Res, Q,exerc. Sport 55.323.
- 26 - Costill, D. L (1989) : Practical Problemes In Exercise Physiology Research, Human Kineties.
- 27 - Faigenbaum, A. Westcott, W. Michell, L. Outerbridgem R. Long. C. Zaichk Owsky. L (1992) : The Effects Of Strength Training And Detraining Children. Med & Scie In Sports and Exercis, 27 (S).



- 28 - Falk, B. Tenenbaum, G (1996) : The Effectiveness Of Resistance Training In Children & Sports Medicin. 22. 176:186.
- 29 - Freedson, P.S Wrd, A. (1990) : Resistance Training For Youth. Ade, Sports Med, Flt 3.57 65.
- 30 - Fripp. R. R. Hodgson, J. L(1987) : Effect Of Resistance Training on Plasma Lipid and Lipoprotein Levels In Male Adolescents. J. Padiatr. II 926: 931.
- 31 - Fukunga, T. Tunato, K.Ikwgawawa. S. (1992) : The Effects Of Resistance Training On Muscle area Stringthin Prepubescent Age. An Physiol, Anthrop. 11,347:364.
- 32 - Funato, K. Fukunga, T. (1987) : Strength Training For Prepubescent Boys and Girls, College Of art and Seicnces, university Of Tokyo.
- 33 - Greulich, W. W. (1959) : Radiographic Atlas Of Skeletal Developaent Of Hand and Wrist, Zand Ed. Palo. Alto, CA: Stanford Univetrarsity Press.
- 34 - Hamberg, J. M. Ehsani, A. A. Golding, B. (1984) : effect of weight training an Blood Pressure and Hemodynamics in hypertensive adolescens. J, Pediatr.
- 35 - Henjla, W. F. (1982) : Preventation of sport injuries in hiegh school students throwgh strength training. NSCA 34 (4). 28:31.
- 36 - Isaacs, L. D. Pohlman, R. (1995) : Specifity of strength training mods in prepubescent femals. Med, scin sp & exerci. 27 (5).
- 37 - Israel, S. (1993) : Age-related changes in strength and special groups. Black well Scientific publications, Oxford.
- 38 - Kramer, W. J. Fleck, S. J. (1993) : Strength training for young athletes, champagn, IL. Human Kinetics.
- 39 - Loucks, A. B. (1988) : Ostedoporosis Preventation begins in childhood, champaign, IL: Human Kinetics.
- 40 - Malina, R. M. (1989) : Groth and mataration : Normal variation and effect of training, prespectives in exercise science and sports medicine : youth, exercise and sport. 223:265. carmel Benchmark press.
- 41 - McGobern, M. B. (1984) : Effect of circuit weight training on the physical fitness of prepubescent, Dissert, Abstra, Int, 452:453.



- 42 - Mersch, F. Stoby (1989) : Strength training and muscle hypertrophy in children. In osed & carlson (Eds). children and exercise. Human Kinetics publishers champaign.
- 43 - New Zealand Federation of sports medicine (1994) : Guidelines for the safe use of weights by children and dolescents, Dunenin, New Zealand.
- 44 - Ozmun. J. C. Mikesy, A. E. surburg, P. R. (1994) : Neuromuscular adaption fellowing prepubescent strength training. Med, Sci, Sport Exercise 26, 510:514.
- 45 - Ramsay, J. A. Blimkie, C. J. R. Smith, K. Garner, S. Macdougall, J. D. (1990) : Strength training effects in prepubescent boys. Med, Sc, Sports Exercise 122. 605:614.
- 46 - Ramsussen, R. L. Faulker, R. A. (1990) : Longtidinal analysis of structure function related variables in 10-16 year old boys in Beunen. Children and exercise. Stuttgart.
- 47 - Reiff, G. (1985) : Strength Presidents council on physical fitness and sport the university of michigen.
- 48 - Rowland, T. W (1990) : Exercise and children's Heath. Champaign, IL. Human Kinetics.
- 49 - Pefeiffer, R. d. Francis, R. S. (1986) : Effects of strength training an muscle development in prepubesent, pupescent and postpubesent males. phys, sport, Med, 14. 134:143.
- 50 - Sale, D. G. (1989) : Strength in children, prepectives in exercise science and sports medicin : youth, exercise and sport 165:216. carmel. Benchnuart press.
- 51 - Sewall, L. Micheli, L. S. (1986) : Strength training for children J. pediat, ortnop, 6. 143-146.
- 52 - Shephard, R. J. (1992) : Effectiveness of training programmes for prpubescent children. sports Medicin. 13, 194:213.
- 53 - Siegle, J, A. Camalone, D. N. Man fredi, T. G. (1989) : The effects of upper body resistance training on prepubescent children Pediatric, pediatric, Exercise. 1. 145:159.
- 54 - Stahle, S. D. Roberts. S. Davis, & Rybicki. L. (1995) : Effect of a 2 versus 3 times per week weight training program in boys aged 7 to 16, med, sci, spo, Exercise 27 (5).
- 55 - Thomas W. R. (1990) : Developmental Exercise Physiology, Human Kinetic.



- 56 - Thorland, W. G. Johanson, G. O. (1987) : Strength and anaerobic responses in young femal runners. med a scie in sport & exercise 19, 56:61.
- 57 - Vrijens, J. (1978) : Muscle strength development in pre and post prepubescent age med, sport. 11. 152:158.
- 58 - Weltman, A. (1989) : Weight training in prpubertl children: physiologic benefit and potential damage in O. Bar-Orced. Advance in pediatric exercise science, 101, 129, Champaign, IL. Human kinetic.
- 59 - Waltman, A. Jammey, C. (1986) : The Effect of hydraulic-resistance training on serum lipid levels in prepubertal boys. Am. J. Dis. child. 141. 777:780.
- 60 - Weltman, A. Jannoy, C. Rians, C. stund, K. Berg, B. (1986) : The effect of hydraulic resistance strength training in prepubescent males. Med, sci sport exercise 18. 629:638.
- 61 - Wilmor, J. H. Costill, D. L. (1994) : Physiology of sport and exercise, Human Kinetics.
- 62 - Zauner, C. W. Makdusd, M. Melichna, J. (1989) : physiological considration in training young athletes sports Medicine.
- 63 - Zernieke, R. F. Loiz, B. J. (1993) : Exercise related adaptations in connective tissue. in komol P. V. Oxford, Medical commission pubication, 2nd edition.
- 64 - Zelly, F. (1989) : Age and associated variation in strength during childhood - Benchmark press.
- 65 - Zopa, G. (1982) : Familial studies on ginetic determination of some manifestation of muscular strength in men. Gen-Polonica 23:65.

---

رقم الإيداع

٢٠٠٢/٢٢٩٦

I.S.B.N.

977 - 294 - 246 - 1

---







دكتور

## مفتى ابراهيم حماد

\* استاذ علم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة  
جامعة حلوان .

\* استاذ بالأكاديمية الأولمبية لإعداد القادة الرياضيين ومحاضر بالأكاديمية العربية الإفريقية للرياضة .  
\* حاصل على وسام الجمهورية وعلى جائزة فيصل بن فهد العالمية لأفضل بحث فى الرياضة والتربية  
الرياضية ( المركز الأول ) .

\* محاضر بالاتحاد المصرى لكرة القدم منذ عام ١٩٧٦ .  
\* حصل على خمس شهادات تدريب دولية باجلترا وفرنسا وألمانيا .  
\* عمل مشرفاً ومديراً للفرق المختلفة بالنادى الأهلى المصرى منذ عام ١٩٧٤ وحتى عام ١٩٩١ وفازت  
جميع الفرق التى قام بتدريبها بجميع البطولات بدون استثناء فى مختلف المراحل السنية والفريق  
الأول .

\* مدير منتخب منطقة القاهرة ( الفريق الأول والشباب والناشئين ) .  
\* مدرب الفريق الأول وفريق الشباب بالنادى الأهلى السعودى .  
\* حبير ومدير قطاع الناشئين بنادى ياس بأبى ظبى .  
\* عضو لجنة التخطيط باتحاد كرة القدم لدولة الإمارات العربية المتحدة . وعضو اللجنة الفنية ولجنة  
شئون اللاعبين ولجنة التخطيط والمتابعة بالاتحاد المصرى لكرة القدم .  
\* متكر طريقة « مفتى » للإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم والمنتشرة حالياً بمدى واسع فى كثير  
من دول العالم .

\* صاحب أكبر رصيد من المؤلفات فى المجال الرياضى والتربية الرياضية فى الوطن العربى .  
\* اكتشف عدة أخطاء فى التقرير الصادر عن الاتحاد الدولى لكرة القدم F.I.F.A حول بطولة كأس  
العالم ١٩٩٠ . وقد اعترف الاتحاد الدولى بها .

\* له ٢٧ بحثاً علمياً منشوراً فى تخصصات التدريب الرياضى وعلم النفس الرياضى  
وفسيولوجيا الرياضة وأشرف وناقش العديد من رسائل الماجستير والدكتوراة .  
\* حاضر فى العديد من الدورات والمؤتمرات القارية فى دولة الإمارات العربية المتحدة  
التدريب الرياضى وكرة القدم والإعلام الرياضى .

\* محقق فنى وعلمى للبطولات العالمية والقارية ونشرت تحليلاته فى المجالات التخر  
وناقده رياضى .

Bibliotheca Alexandrina



0359709

